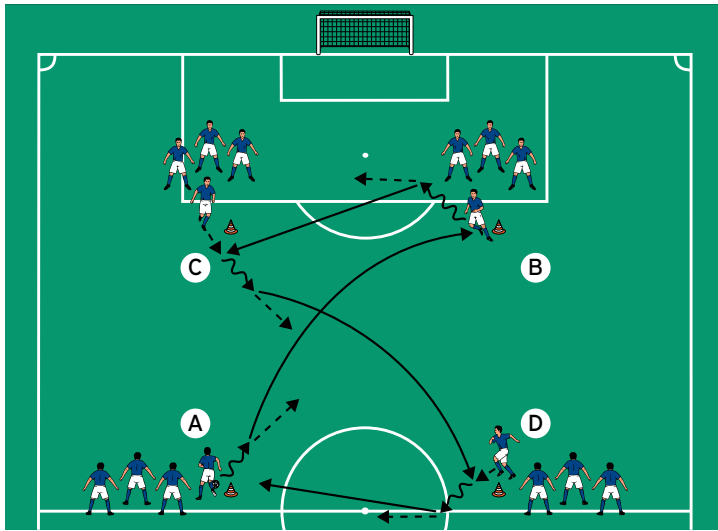


THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHE AUFGABEN ABSTIMMEN



AUFWÄRMEN 2:

DIAGONALE SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Feld vergrößern
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Flugball auf B, der das Zuspiel kontrolliert und zu C passt.
- ▶ C spielt einen Flugball auf D, der ebenfalls kurz an- und mitnimmt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Feldgröße variieren.
- ▶ B und D spielen nach der Annahme zunächst zu A bzw. C zurück und erhalten dann das erneute Zuspiel in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Flugbälle achten.
- ▶ Den Flugball jeweils in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.