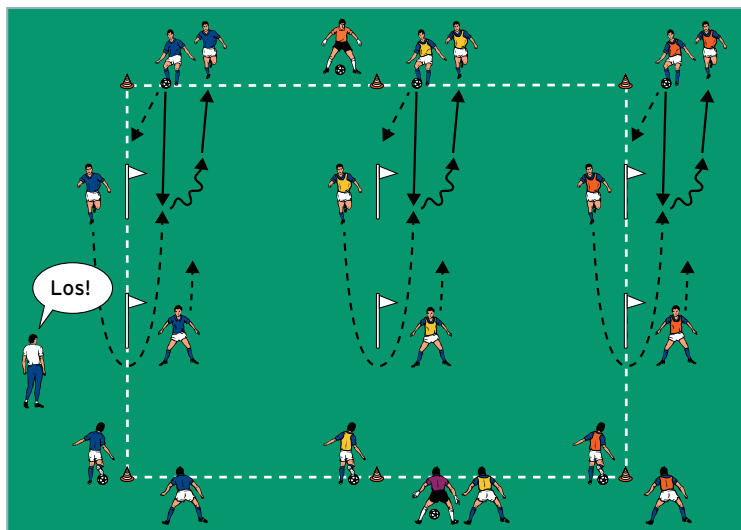


AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Staffel

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler in drei Gruppen an die Hütchen verteilen
- Nur der jeweils zweite Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umlaufen die jeweils ersten Spieler die Stange vor dem Hütchen und fordern das Zuspiel.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler nach vorne zum Hütchen an und mit und passen zum nächsten Spieler, während der Zuspieler direkt zur Stange läuft.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 5 komplette Durchgänge?

Variationen

- Die ersten Spieler umlaufen die weiter entfernt stehende Stange vor dem Hütchen (siehe Abbildung).
- Die ersten Spieler umlaufen die weiter entfernt stehende Stange und nehmen das Zuspiel durch die Stangen an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen frühestens mit dem zweiten Ballkontakt zum nächsten Spieler passen, sodass sie zunächst immer an- und mitnehmen müssen.
- Die Laufrichtung beim Umlaufen der Stangen vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Dem Mitspieler bei Blickkontakt direkt zuspielen und dann sofort zur Stange starten.
- Bei unterschiedlicher Gruppengröße Spieler mehrfach laufen lassen und so die Unterzahl ausgleichen.