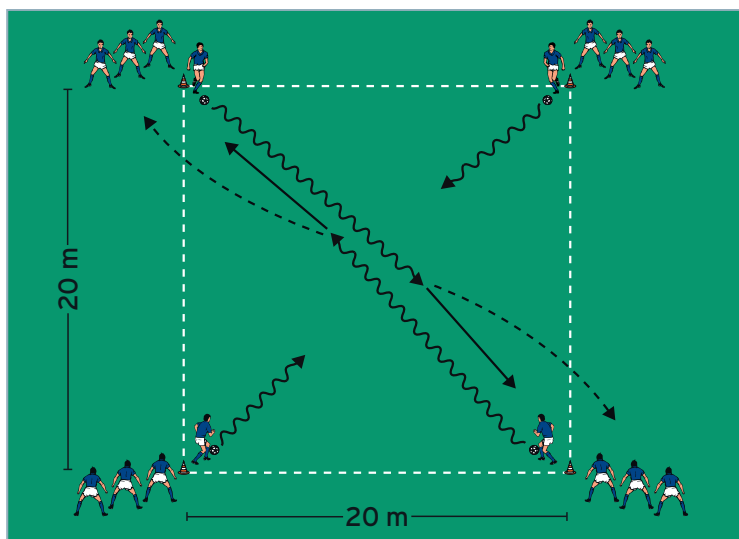


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Viereck

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur gegenüberliegenden Seite nach.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit und passen ebenfalls usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links zupassen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich selbstständig abstimmen und immer möglichst gleichzeitig starten.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger aufnehmen.
- Möglichst frühzeitig zuspielen und dabei stets auf freie Passwege achten.
- In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.