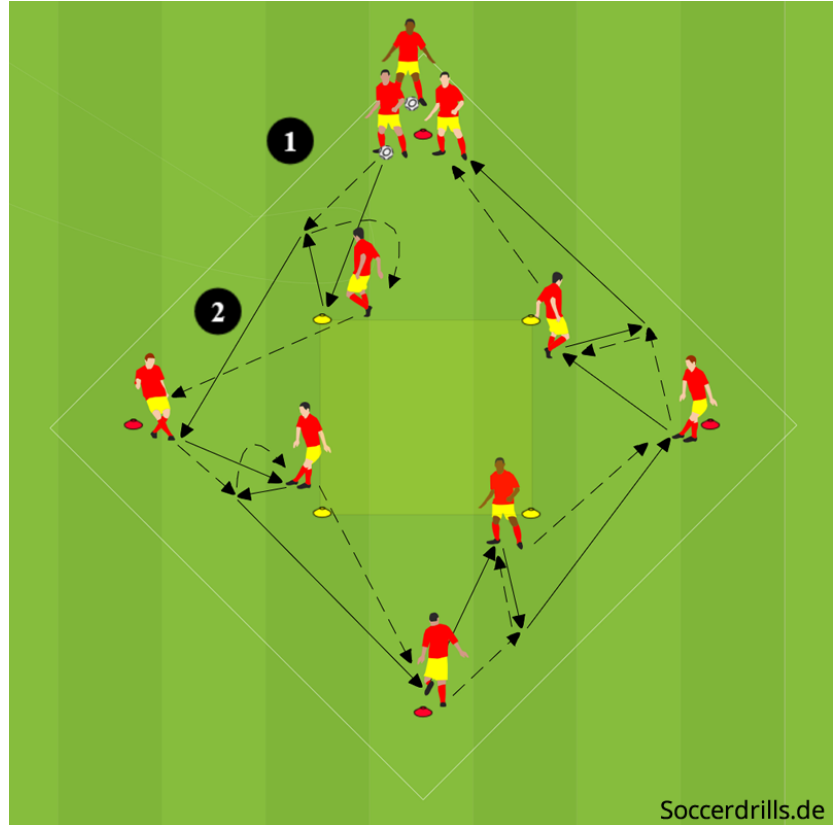


Warm Up - Rauten-Klatsch

Organisation:

- Mit vier Markierungsstellen wird eine Raute ausgelegt. Die Seitenlängen sollten 15-20 Meter betragen. In der Raute wird ein kleines Quadrat markiert. Du kannst auch ein großes Quadrat markieren und in zwei, drei Metern Entfernung jeweils auf halber Länge Markierungen platzieren, dann befindet sich die Raute innen.
- An jeder Markierung wird ein Spieler postiert. Auf der Startposition befinden sich mindestens zwei Spieler. Dort können auch mehrere Spieler postiert werden, dies ist bei der Variante mit zwei Bällen erforderlich. Der Startspieler hat einen Ball zur Verfügung.



Ablauf:

1. Der Startspieler passt gegen den Uhrzeigersinn auf den nächsten Spieler, der sich an der Ecke am Quadrat befindet. Der Passempfänger klatscht den Ball zurück zum gestarteten Startspieler.
2. Dieser leitet den Ball weiter an die nächste Ecke der Raute. Von dort erfolgt dann wieder der Pass zur nächsten Quadrant-Ecke und so geht es immer weiter ... endlos.

Die Spieler tauschen ständig die Positionen. Von jeder Position an der Raute geht es zur nächsten Position am Quadrat und umgekehrt.

Varianten:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Zwei Bälle im Spiel. Es werden mindestens an der Startposition weitere Spieler benötigt. Ist das Übungsfeld sehr groß, sollten auch die anderen Positionen doppelt besetzt sein.
- Passen und Klatschen nur mit links bzw. rechts.
- Niemals Ballkontrolle, immer direktes Spiel.

Trainertipps:

- Wenn möglich, mit zwei Bällen ausprobieren. So kommt noch mehr Schwung in die Übung.
- Habe Geduld. Wenn die Übung läuft, motiviert der gelungene Ablauf das Team.