

Thema	„Einführung oberes Zuspiel“		
Vorname, Name	Max Mustermann	Spielerzahl:	12
Hilfsmittel:	24 Bälle, Andere Bälle, Softbälle, Kasten, Kleine Matten, Eimer, Ringe	Mannschaft:	U12
		Trainingszeit in min:	90 min
Voraussetzungen:	Neu gebildete Anfängergruppe männlich und weiblich, 2 Co-Trainer/Helfer, keine Vorkenntnisse vorhanden		

Zeit	Absicht/Ziel	Organisation	Übungs-/Spielform	Hilfsmittel
15 min	Aufwärmen	Spielform	„Ketchupmonster“ Kinder bewegen sich in Halbfeld. Mit zwei Softbällen (Ketchupmonster) darf innerhalb des Spielfeldes abgeworfen werden. Wer vom Ketchupmonster getroffen wird, muss durch die Waschmaschine (4 Kleine Matten in Folge) und dort Zusatzübungen machen. Aufgaben ändern sich alle 3 Minuten. (Hüpfen, Purzelbaum, Einbeinsprung....)	2 Softbälle 4 Kleine Matten Fahrradreifen Hürden
5 min	Einführung Oberes Zuspiel	Demonstration Video	Trainer erklärt Knotenpunkte und zeigt Video.	Bälle, Video/TV/Tablett
10 min	Ballfangen in Haltung für oberes Zuspiel	Paarweise	Paarweise Bälle in die Hand des Partners werfen, dieser fängt in OZ-Haltung Variation: - Trainer hilft bei Wurf - Unterschiedlicher Ball - Aus Reifen treten und Ball fangen - Über das Netz werfen	12 Volleybälle Reifen Langnetz

Usw.