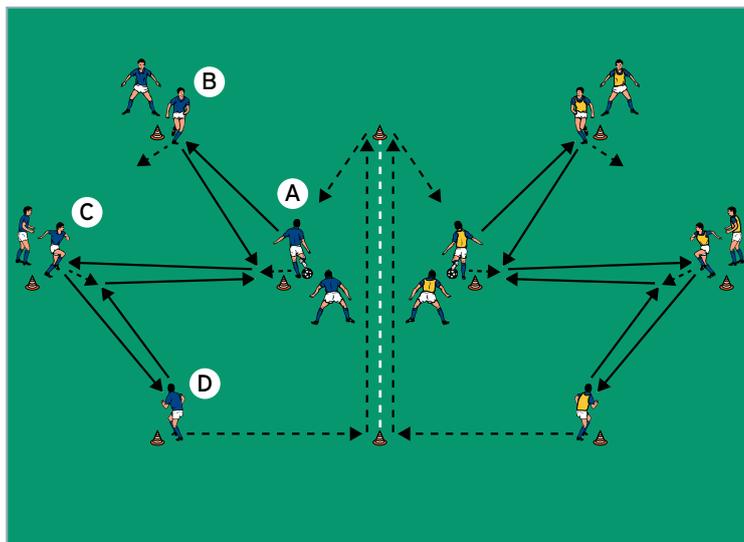


# AUFWÄRMEN 1: Schattenlauf

von Mario Vossen (03.05.2016)



## Organisation

- 2 Passparcours markieren
- Zwischen den Parcours eine Hütchenlinie markieren
- 2 Gruppen bilden und den Parcours zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C, der auf D prallen lässt.
- D passt zurück zu C, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- D läuft anschließend zur Hütchenlinie und führt gleichzeitig mit dem Spieler der jeweils anderen Gruppe verschiedene Laufaufgaben durch (z. B. Anfersen, Skippings, Hopslerlauf usw.).
- Alle übrigen Spieler laufen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler bei A starten die nächste Passkombination usw.

## Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Der Spieler D aus dem rechten Feldes macht die Laufaufgaben vor, der jeweils andere Spieler macht nach.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passkombinationen in beiden Feldern gleichzeitig durchgeführt werden, damit die beiden Spieler von D in etwa zur gleichen Zeit an der Hütchenlinie ankommen.
- Als Trainer die Laufaufgaben rechtzeitig vorgeben.
- Darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsübungen konzentriert ausführen.