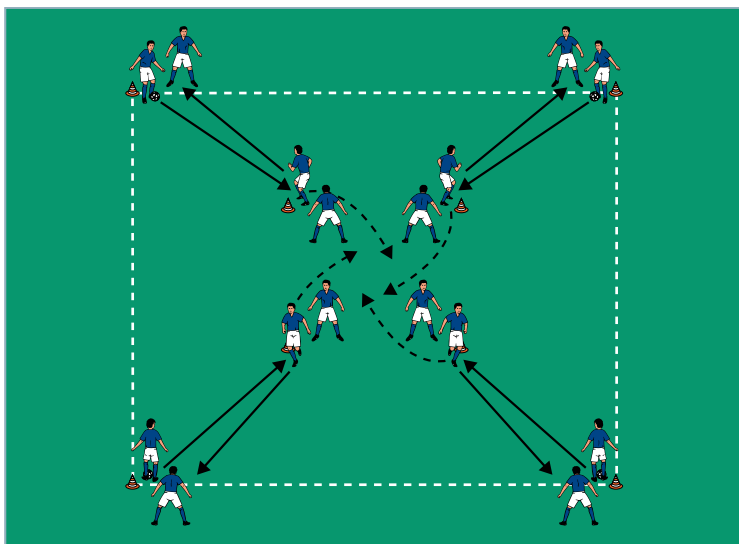


AUFWÄRMEN 1: Pass-/Schuss-Feld

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Innerhalb des Feldes ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- An jeder Ecke des äußeren Feldes jeweils 2 Spieler mit einem Ball und an den inneren jeweils 2 Spieler ohne Ball postieren

Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer passen zum ersten Spieler am inneren Hütchen, der zurückspielt und zum inneren Hütchen diagonal gegenüber läuft.
- Anschließend passt sofort der zweite Spieler zum Mitspieler am inneren Hütchen.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach mehreren Pässen.

Variationen

- Mit 2 Kontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite/dem Spann zuspieren und den Ball fangen.
- Im/gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten inneren Hütchen laufen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Pass im inneren Feld orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Präzise mit Blickkontakt zum Mitspieler zuspieren.
- Das Zuspiel mit deutlichem Kommando oder Namenszuruf fordern.
- Zugespielten Bällen entgegenlaufen und so das Tempo erhöhen.