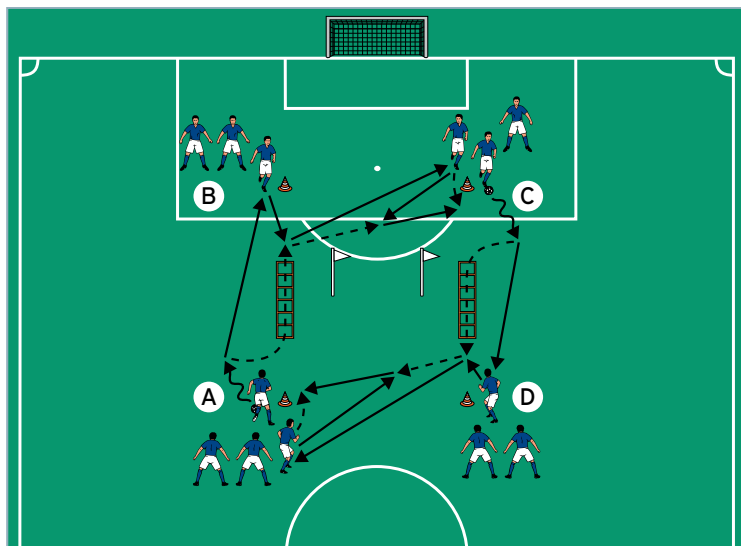


AUFWÄRMEN 2: Technik und Koordination II

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lassen die Passempfänger B bzw. D die Zuspiele sofort prallen.
- Anschließend spielen A und C jeweils einen doppelten Doppelpass mit den jeweils nächsten Spielern bei C bzw. A.
- Diese starten die Abläufe erneut usw.
- Alle Spieler wechseln nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- A und C müssen nach ihren ersten Zuspielen auf die jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A zusätzlich um die jeweiligen Wendestangen laufen.
- Im Direktspiel agieren!

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Abstände der Positionshütchen etwas vergrößern.
- Auf ein korrektes Timing der Zuspiele achten: Die Passgeber A bzw. C müssen ausreichend Zeit haben, die Koordinationsleitern zu durchlaufen, ehe sie die Bälle von B bzw. D zurückerhalten.