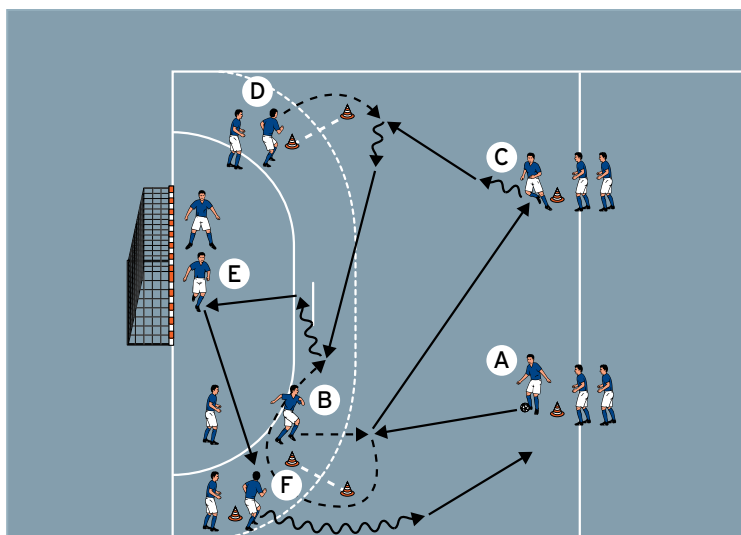


AUFWÄRMEN 2: Pass- und Laufparcours

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



Organisation

- Mehrere Positionshütchen sowie 2 diagonale Hütchentore markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der auf C ablegt.
- C passt zu D, der um das Hütchentor entgegenstartet.
- Gleichzeitig umläuft B das Hütchentor auf der anderen Seite.
- D nimmt kurz an und mit und spielt zu B.
- Dieser passt zu E weiter, der nach außen auf F spielt.
- F nimmt an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielenden jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Flach und präzise in den Fuß der Passempfänger zuspielen.