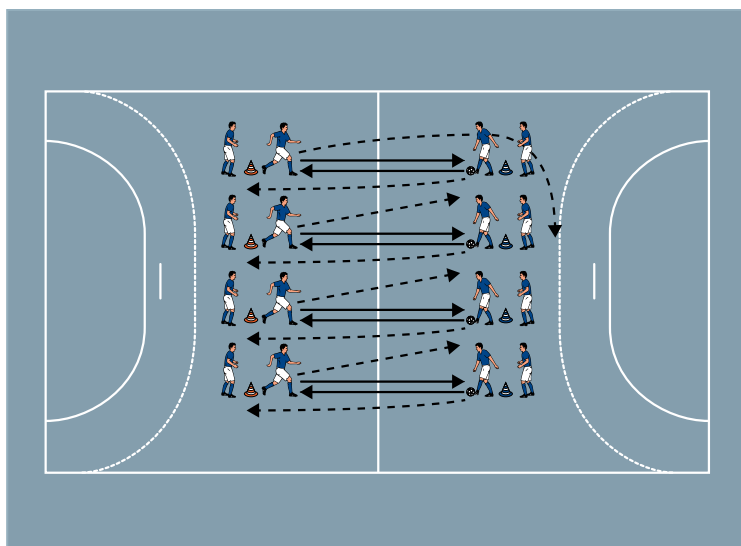


AUFWÄRMEN 1: Pass-Schlange

von Christian Wück (24.01.2017)



Organisation

- 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander und 10 Meter vor jedes Hütchen ein weiteres aufstellen
- An jedes Hütchen 2 Spieler postieren
- Die ersten Spieler an den Hütchen einer Seite haben Bälle

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen zum Spieler gegenüber und laufen nach.
- Die Passempfänger spielen wieder zum Hütchen gegenüber, laufen aber diagonal zum nächsten Hütchen.
- Die Spieler am letzten Hütchen laufen nach dem Pass zum ersten Hütchen.

Variationen

- Mit 2 Ballkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.
- Jeweils an den zweiten und vierten Hütchen den Ball in der Hand halten und zuwerfen.
- An den zweiten und vierten Hütchen den Ball in der Hand halten und per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweiligen Bälle bleiben stets zwischen den gleichen beiden Hütchen und nur die Spieler wechseln die Positionen.
- Nur zuspielen, wenn das jeweilige Hütchen mit einem Spieler besetzt ist und Blickkontakt zum Mitspieler besteht.
- Nach dem letzten Pass außen herum um die Hütchen zum ersten laufen, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer einige Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.