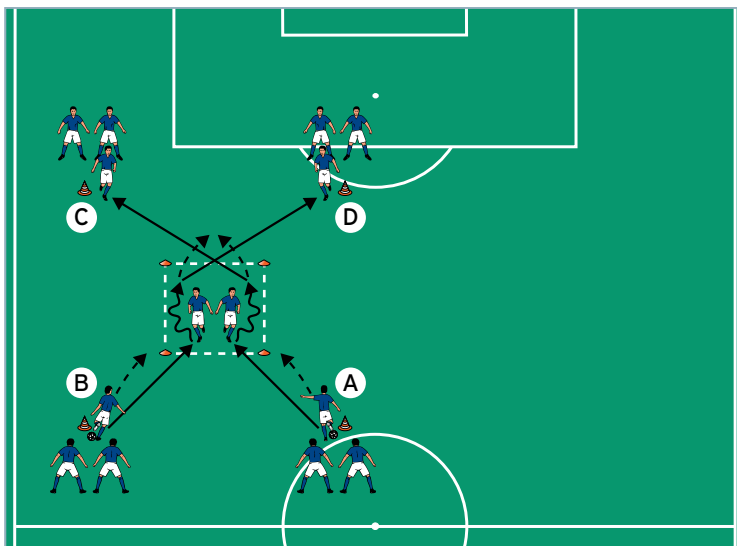


AUFWÄRMEN 1: Passen und Aufdrehen I

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Ein 25 x 25 Meter großes Feld aufbauen
- Im Zentrum ein 10 x 10 Meter großes Aktionsfeld abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- 2 Spieler starten zunächst im Aktionsfeld

Ablauf

- A und B passen jeweils auf einen Passempfänger im Zentrum, die auf C bzw. D weiterleiten.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.
- Anschließend passen C und D auf die Zentrumsspieler, die auf A und B weiterleiten usw.

Variationen

- Die Außenspieler spielen einen Doppelpass mit den Zentrumsspielern und passen dann zur diagonal entgegengesetzten Seite weiter.
- Die Zentrumsspieler müssen spätestens mit dem dritten Kontakt zur diagonal gegenüberliegenden Seite passen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Schon vor der Ballannahme zur jeweils anderen Seite aufdrehen.
- Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.