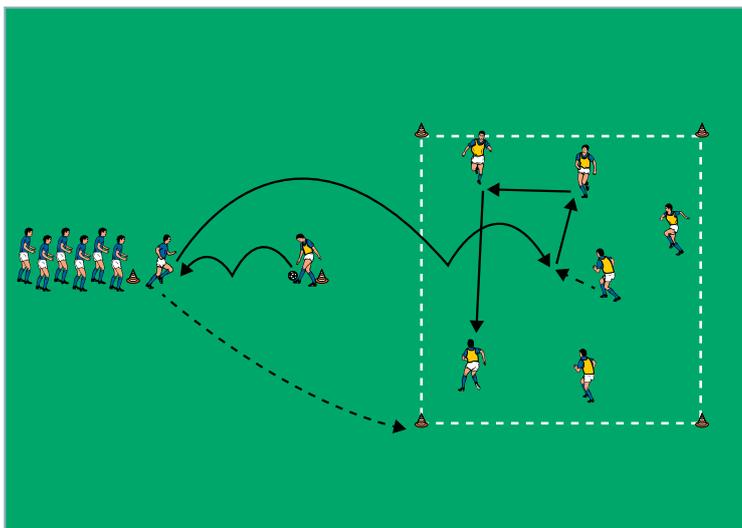


AUFWÄRMEN 2: Pass-Brennball

von Mario Vossen (17.06.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Anstelle des Hütchen-Parcours 2 Hütchen im Abstand von 10 Metern aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Gelb stellt 1 Anspieler
- Alle übrigen Spieler von Gelb im Feld postieren
- Die Spieler von Blau stellen sich am Starthütchen auf

Ablauf

- Blau übernimmt zuerst die Läuferaufgabe.
- Der Zuspieler von Gelb passt hoch so zum ersten Läufer, dass der Ball zuvor mindestens einmal aufspringt.
- Der Passempfänger schießt aus der Luft hoch ins Feld, wo er ebenfalls mindestens einmal aufspringen muss.
- Anschließend läuft er sofort von Hütchen zu Hütchen um das Feld.
- Die Spieler im Feld müssen sich jetzt 5-mal in den eigenen Reihen zupassen, um die Läuferaktion zu stoppen.
- Der Läufer kann an jedem Hütchen stoppen.
- Befindet sich der Läufer am Ende der Passaktion zwischen 2 Hütchen, so scheidet er aus.
- Die Läufer erhalten für jede komplette Umrundung des Feldes 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Ein Spieler der Läufermannschaft agiert als Zuspieler.
- Die Spieler im Feld dürfen pro Durchgang nur je einmal passen.

Tipps und Korrekturen

- Die hohen Zuspiele müssen sowohl vor dem Positionshütchen als auch im Feld jeweils einmal aufspringen.
- Als Trainer stets auf präzise Zuspiele achten.