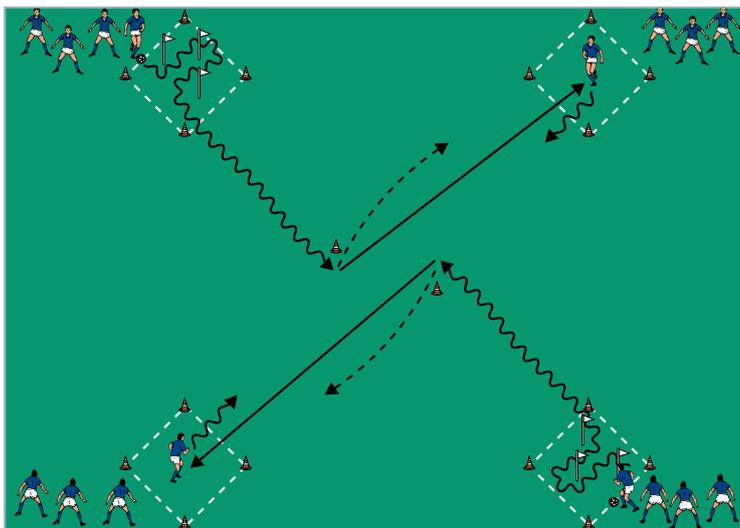


AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle in der Raute II

von Horst Hrubesch (01.07.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich in 2 Außenquadranten je 3 Stangen aufstellen
- In der Feldmitte 2 Wendehütchen markieren
- Die Spieler jeweils an den Eckkrauten verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den Raute mit den Stangen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer umdribbeln die Stangen in den Feldern, dribbeln zum Hütchen in der Feldmitte und passen im Uhrzeigersinn zum ersten Spieler im jeweils nächsten Feld.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich bei der jeweils nächsten Gruppe wieder an.

Variationen

- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- In der Feldmitte je 1 Anspieler an den Hütchen postieren. Die Ballbesitzer passen zum Anspieler, der das Zuspiel direkt prallen lässt. Die Passgeber passen zum jeweils nächsten Feld und werden Anspieler. Die Anspieler stellen sich bei der jeweiligen Gruppe wieder an.
- Die Passempfänger in den Eckkrauten ohne Stangen müssen mit 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Ein beidfüßiges Dribbling fordern!
- Auf präzise und stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler in den Eckkrauten achten.