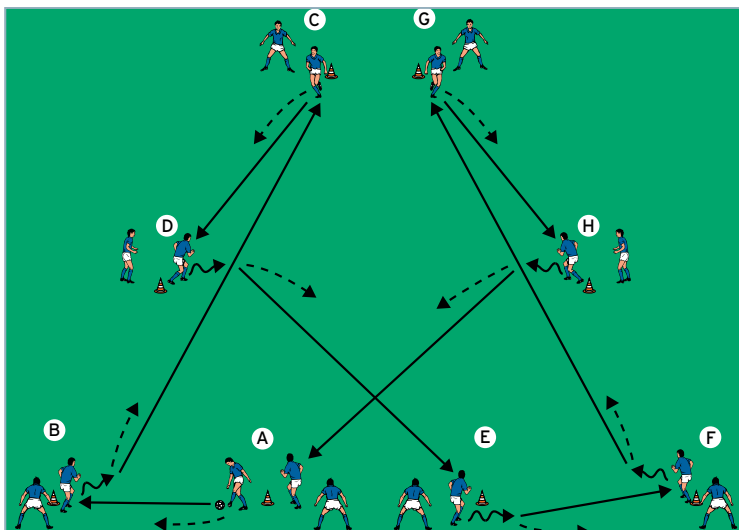


AUFWÄRMEN 2: Passspiel im Hütchenparcours

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- C nimmt ebenfalls an und mit und spielt anschließend auf D weiter usw.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: Die Startspieler passen gleichzeitig von den Positionen A und E zum jeweils nächsten Hütchen.
- Die Bälle variieren: Mit einem Mini-, Tennis- oder Leichtball passen.
- Nur mit rechts/links annehmen bzw. passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst mit einem Fuß kurz kontrollieren und dann mit dem anderen weiterspielen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers achten!
- Nach dem Abspiel explosiv zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.