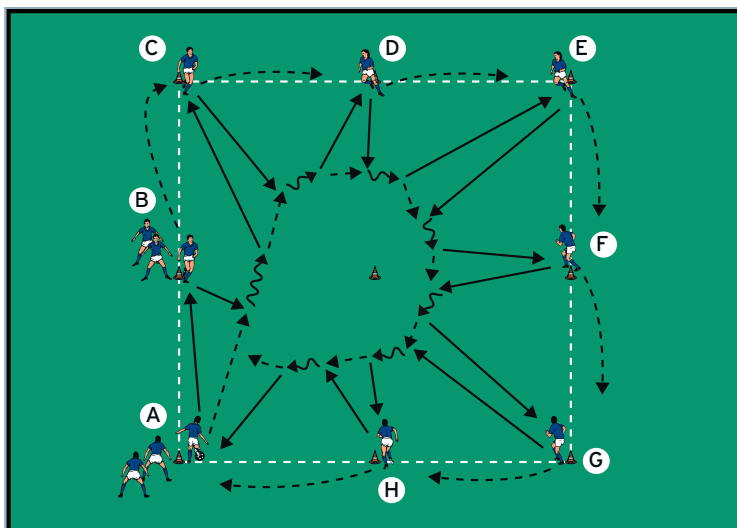


# AUFWÄRMEN 2: Doppelpass-Stern

von Ralf Peter (21.10.2014)



## Organisation

- Das Feld beibehalten
- Auf den Seitenlinien je 1 Positionshütchen aufstellen
- Zusätzlich in der Feldmitte 1 zentrales Hütchen errichten
- An den Hütchen A und B je 3, an den übrigen Hütchen je 1 Spieler postieren
- Der erste Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B und läuft ins Feld.
- B lässt das Zuspiel direkt zurückprallen.
- A nimmt kurz an und mit und passt anschließend auf C, der ebenfalls direkt prallen lässt usw.
- Nach dem 'Doppelpass' mit H spielt A zurück zum Starthütchen und stellt sich anschließend bei Position B wieder an.
- Alle 'Wandspieler' laufen nach jedem 'Doppelpass' ebenfalls auf die jeweils nächste Position.

## Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler am Starthütchen startet, sobald sein Vordermann den 'Doppelpass' mit D gespielt hat.
- Das Pass-Quadrat vergrößern oder verkleinern und so die Passdistanzen variieren.
- Die Spielrichtung ändern und im Gegenuhreigersinn um das Feld passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Als Passgeber vor dem Abspiegel Blickkontakt mit dem jeweiligen Passempfänger aufnehmen.
- Möglichst schnell und präzise zuspielen.
- Als 'Wandspieler' nach dem 'Doppelpass' jeweils zügig zur nächsten Position weiterlaufen.