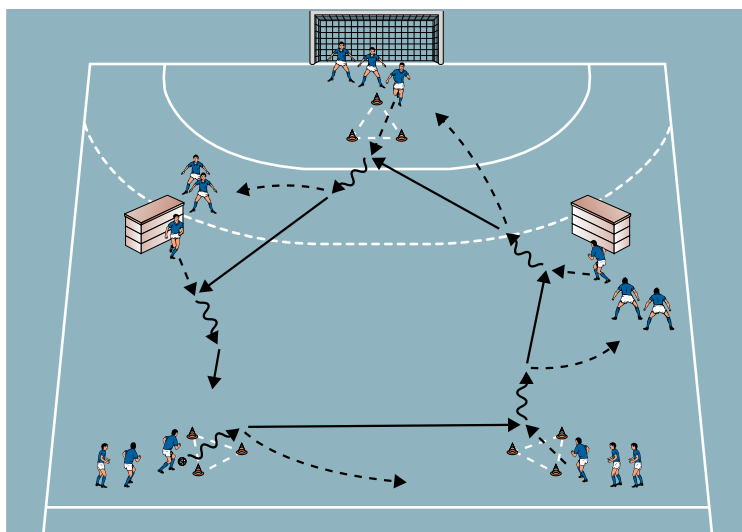


AUFWÄRMEN 2: Passen und Kontrollieren im Pentagon

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler im Gegenuhrzeigersinn von Position zu Position.
- Die jeweiligen Passempfänger an den Hütchendreiecken starten aktiv durch die Dreiecke 'in die Zuspiele', nehmen mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mit und passen sofort weiter.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Ball den ersten Turnkasten erreicht hat.

Variationen

- Mit verschiedenen Bällen spielen (z. B. Tennis- oder Miniball usw.).
- Die Spielrichtung auf ein Trainerkommando wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger in einer 'offenen Stellung' mit dem Gesicht zum Spielfeld postieren.
- Mit der Innenseite annehmen, Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und präzise zuspielen.
- Das Zuspiel soll möglichst schon mit dem zweiten Kontakt erfolgen.
- Nach einem Wechsel der Spielrichtung darauf achten, dass die Spieler die Zuspiele jeweils mit dem anderen Fuß kontrollieren.