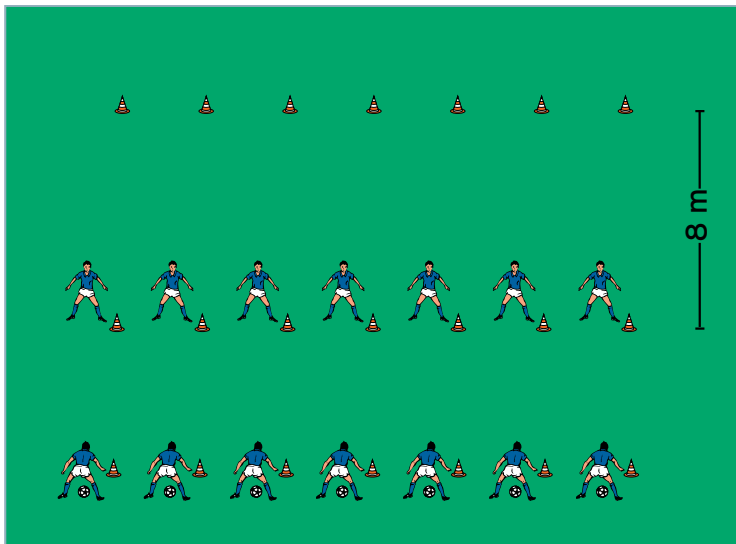
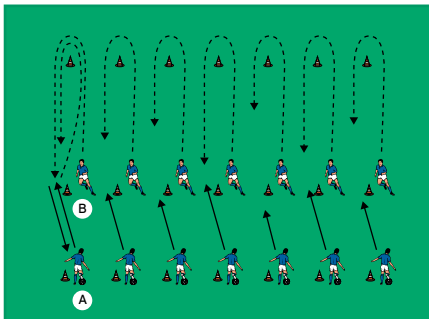


AUFWÄRMEN 2: Technik mit Partner II

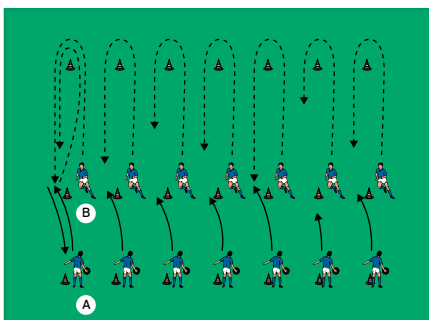
von Frank Engel (10.02.2015)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Spielerpaare aus Aufwärmen 1 beibehalten
- An jeder Pass-Station 1 weiteres Hütchen im Abstand von 8 Metern aufstellen

Ablauf

Übung 1

- B startet um das dritte Hütchen und bietet sich A zum Zuspiel an.
- A passt auf B, der direkt prallen lässt.
- Anschließend startet B erneut um das dritte Hütchen usw.
- Nach 30 Sekunden die Aufgaben wechseln.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt wirft A dem entgegenstartenden B hoch zu.
- Dieser spielt direkt aus der Luft mit der Innenseite in die Arme des Passgebers zurück und startet erneut um das dritte Hütchen usw.
- Die Aufgaben nach jeweils 30 Sekunden wechseln.
- Nach einigen Durchgängen mit dem Vollspann zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Dem Zuspiel stets entgegenstarten.
- Nicht direkt am Hütchen stehen. Die Hütchen dienen nur zur Orientierung!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Passfuß gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.