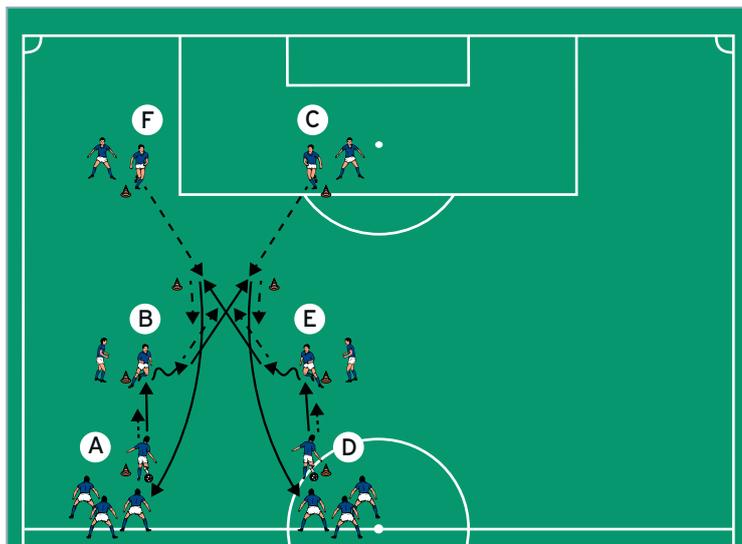


AUFWÄRMEN 2: Passen und Entgegenstarten

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum des Parcours 2 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler neu aufteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball

Ablauf

- Von A und D gleichzeitig starten: Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu.
- C und F starten den Zuspielen von B und D zu den Positionshütchen im Zentrum entgegen und passen von dort zum jeweils nächsten Startspieler.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- C bzw. F müssen die zentralen Hütchen zunächst umdribbeln, ehe sie zu den jeweils nächsten Startspielern D und A passen.
- Die Positionen der zentralen Hütchen variieren.

Tipps und Korrekturen

- A und D sollen sich jeweils abstimmen und zeitlich leicht versetzt starten.
- Auf Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- So zupassen, dass der diagonale Passempfänger möglichst direkt weiterspielen kann.