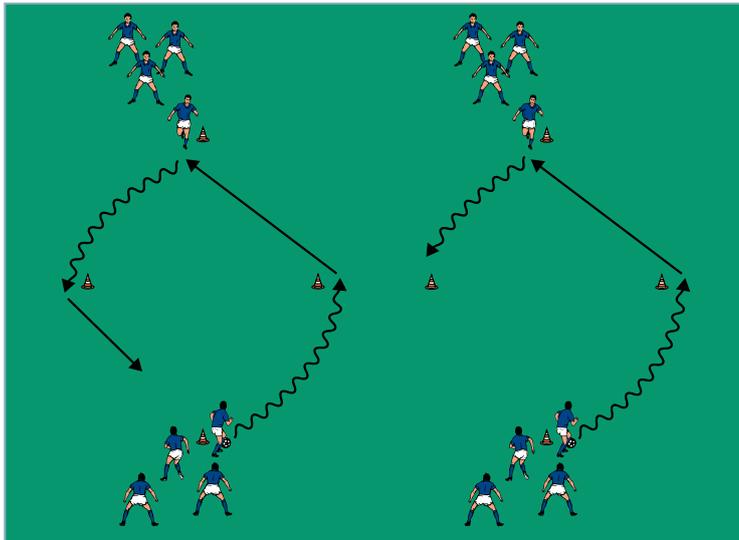


AUFWÄRMEN 2: Passspiel in der Raute

von Ralf Peter (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Dreiecke zur Raute ergänzen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor, jetzt nehmen die Passempfänger in die Seitwärtsbewegung zum jeweils anderen Mittelhütchen an und mit (Passrichtung im Gegenuhrzeigersinn).

Variationen

- 2 Bälle pro Passraute verwenden, und von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- Die Spielrichtung wechseln.
- Nach dem Abspiel mit einer Temposteigerung zum äußeren Hütchen wegstarten.
- Die Abstände zwischen den Hütchen verändern.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung Passempfänger zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler).
- Vor dem Pass stets Blickkontakt zum Außenspieler aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspielen stets aktiv entgegengehen!