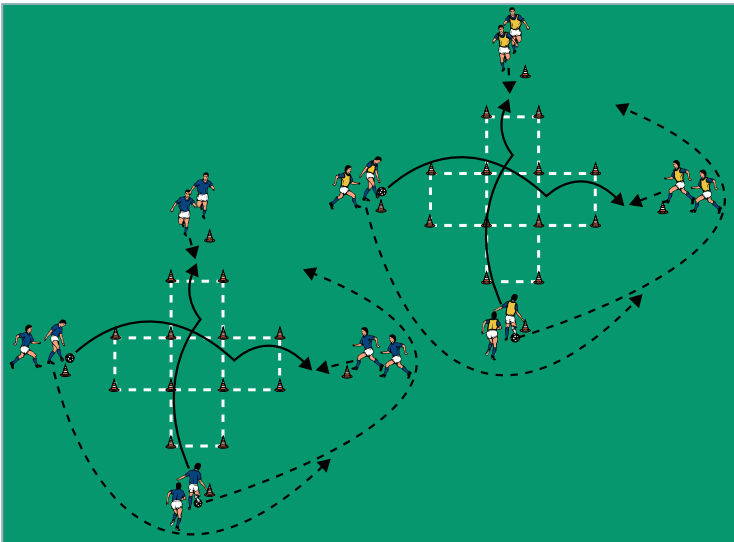


AUFWÄRMEN 2: Passkreuz II

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Die Stationen beibehalten
- Jetzt aneinandergrenzend vor jedem Starthütchen ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren (siehe Abbildung)
- Die Spieler wie in Aufwärmen 1 an den Stationen verteilen
- Je 2 Spieler mit Ball

Ablauf

- Die Spieler spielen sich hoch zu.
- Der Ball muss immer im Viereck vor dem Starthütchen des Passempfängers aufspringen.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und spielt ebenfalls ins gegenüberliegende Quadrat.
- Nach jedem Zuspiel laufen die Spieler im Gegenuhrzeigersinn außen um das Feld herum auf die gegenüberliegende Seite und stellen sich dort an.

Variationen

- Die Laufrichtung wechseln.
- Maximal 3 Kontakte erlauben.
- 2 Mannschaften bilden und Fußballtennis spielen: Die Teams stehen sich jeweils gegenüber. Nach dem Zuspiel stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an. Welche Mannschaft macht weniger Fehler?

Tipps und Korrekturen

- Den ersten Ball aus der Hand hoch zuspielen.
- Eine leichte Rücklage vereinfacht hohe Zuspiele.
- Mit schnellen kleinen Schritten (vor, zurück, zur Seite) immer bestmöglich zum Ball stellen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.