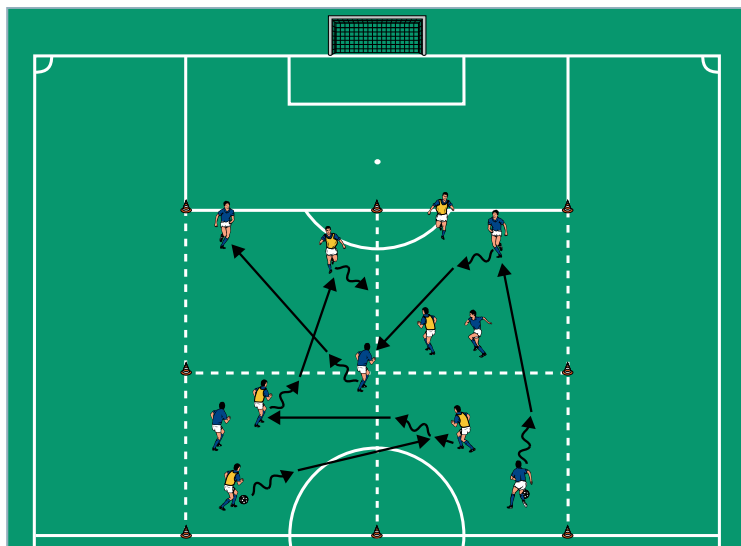


AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballannahme in vier Zonen

von Christian Wück (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Parcours entfernen
- Das Feld in 4 gleich große Zonen einteilen
- Zwei Teams zu je 6 Spielern benennen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Alle Zonen mit Spielern beider Mannschaften besetzen

Ablauf

- Die Spieler passen sich im Team untereinander zu.
- Jeden Pass dabei in eine andere Zone spielen.
- Nach dem Abspiel wechselt der Passgeber jeweils in eine andere Zone.

Variationen

- Die Spieler durchnummerieren und von Zahl zu Zahl passen.
- Die Zonen aufheben und die Teams mit je zwei Bällen zupassen lassen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler konzentrieren sich auf den Ball und sind in Bewegung.
- Dem Zuspiel aktiv entgegengehen.
- Stets Blickkontakt zum Passgeber aufbauen.
- Auf ein flaches, sauberes Passspiel achten.