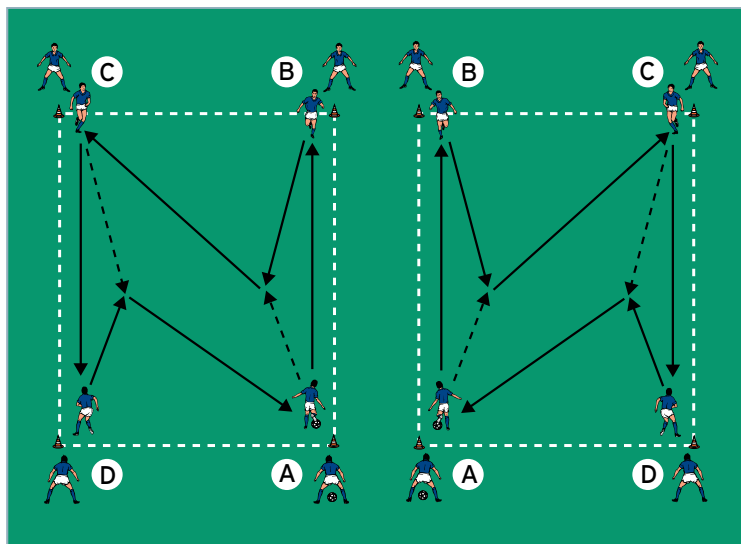


AUFWÄRMEN 2: Passkombinationen

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomparcours entfernen
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der leicht nach innen zurückprallen lässt.
- Jetzt spielt A diagonal zu C, der das Zuspiel kontrolliert und auf D weiterpasst.
- D lässt auf C prallen, der zurück zu A spielt usw.
- A und B sowie C und D tauschen nach jeder Aktion ihre Position.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und C haben zu Beginn die Bälle.
- Nur direkt zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler so in den Feldern postieren, dass in entgegengesetzter Richtung gespielt wird. Die Gruppe, die im Gegenuhrzeigersinn um das Feld spielt, passt jeweils mit rechts, die andere mit links.
- Die Grundtechniken gerade zu Saisonbeginn ins Aufwärmen integrieren und häufig wiederholen.
- Auf präzise Zuspiele achten! Dann die Passhärte nach und nach steigern, ohne dass dies zu Lasten der Präzision geht.
- Den Mitspielern stets in den Fuß oder in den Lauf passen.
- Darauf achten, dass das Standbein stets in Passrichtung zeigt.
- Die Felder nach einigen Durchgängen tauschen.