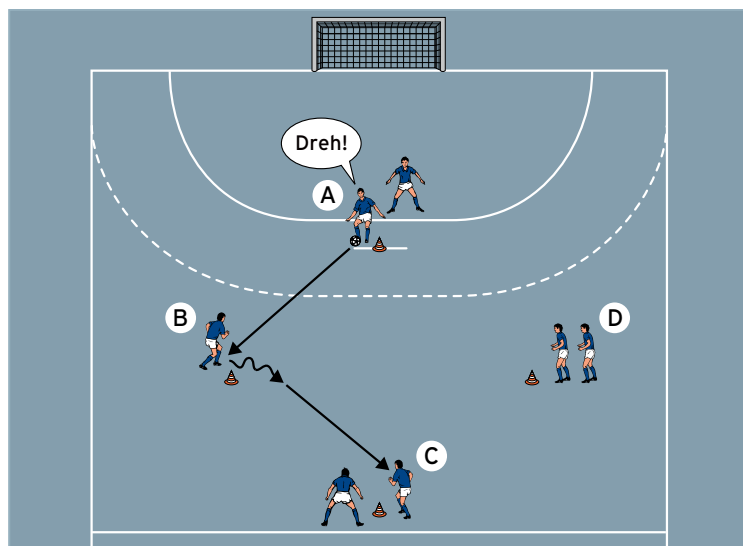


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Pass

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Für je 7 Spieler eine Raute markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Der erste Spieler A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der sich zuvor mit einer Auftaktbewegung anbietet.
- A nutzt das Kommando "Dreh", um B dadurch die Anschlussaktion vorzugeben.
- B dreht sich entsprechend bei der Ballmitnahme auf und passt zu C.
- C passt zur anderen Seite zu D usw.
- Die Spieler wechseln jeweils auf die nächste Position.

Variationen

- A nutzt das Kommando "Klatsch": B lässt das Zuspiel entsprechend ins Zentrum prallen und A spielt direkt tief zu C.
- Nachdem B zu A zurückgespielt hat, passt A zu D, der zu C spielt. A nimmt die Position von D ein und C spielt zur anderen Seite auf.
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Auf eine entsprechende Passhärte beim Passen achten.
- B und D lassen deutlich ins Zentrum und nicht zurück zum Passgeber klatschen.
- Die Kommandos zunächst vorgeben und dann frei kombinieren lassen.
- Laute Kommandos geben.