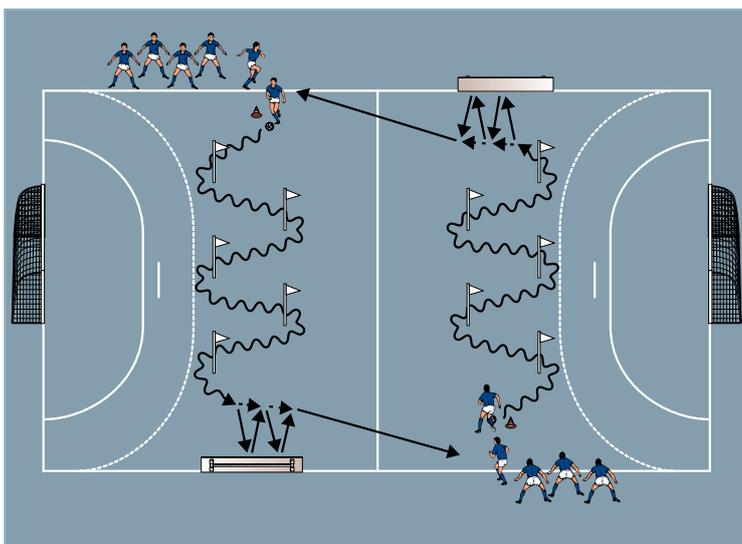


AUFWÄRMEN 2: Pässe gegen die Langbank

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Ringe zwischen den Parcours entfernen
- Hinter jedem Slalomparcours 1 auf die Seite gelegte Langbank errichten
- Die Spieler an den Starthütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln durch die Slalomparcours.
- Anschließend passen sie jeweils 2-mal gegen die Langbänke und spielen danach zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Starthütchen weiter, der ebenfalls in den Slalomparcours startet usw.

Variationen

- Verschiedene Bälle verwenden (z. B. Leicht-, Mini-, Tennisbälle usw.).
- Die Anzahl der Ballkontakte beim Passen gegen die Langbänke vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Langbänke gegebenenfalls von hinten stützen oder gegen eine Wand stellen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers achten.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspieler aktiv entgegenstarten und den Ball sofort mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.