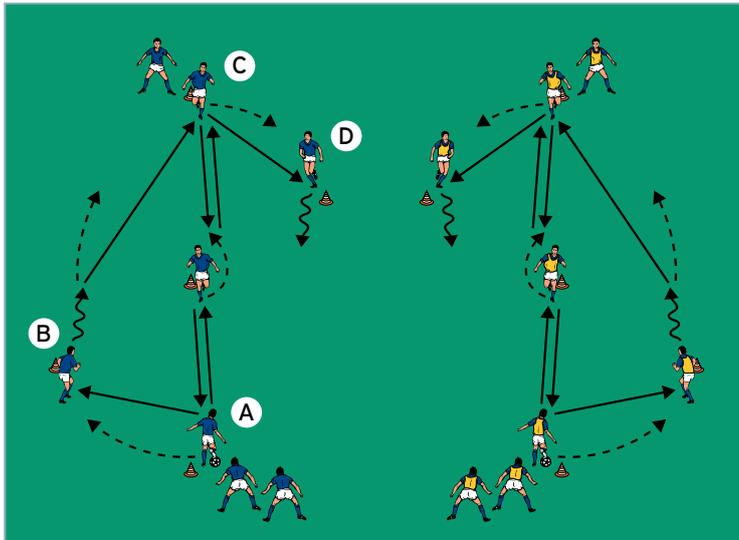


AUFWÄRMEN 1: Aufbau-Parcours I

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- 2 Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Jede Gruppe stellt 1 Anspieler, der sich jeweils am mittleren Hütchen aufstellt
- Alle übrigen Spieler an den anderen Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zum Anspieler, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Daraufhin spielt A weiter zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C passt.
- C passt ebenfalls zum Anspieler, der auf die andere Seite des Hütchens gewechselt ist.
- Dieser lässt das Zuspiel zurückprallen, und C spielt auf D weiter.
- D nimmt kurz an und mit, passt dann zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.

Variationen

- B und D bauen jeweils eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Die Spieler müssen jeweils mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Mit zunehmender Dauer das Tempo der Aktionen kontinuierlich steigern.
- B und D sollen in offener Stellung agieren und die Zuspiele jeweils flüssig in die Bewegung mitnehmen.