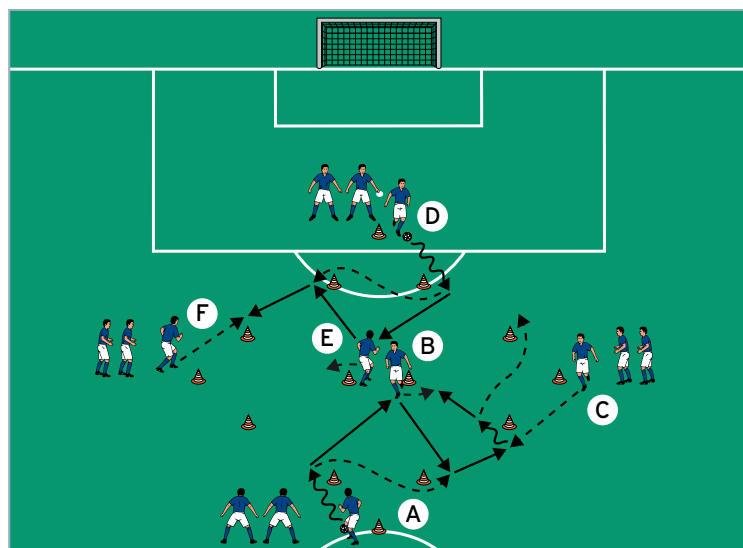


AUFWÄRMEN 2: Anspieler-Passen

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 2 Positionshütchen im Zentrum der Raute aufstellen
- 2 Anspieler B und E an den Positionshütchen postieren
- Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt spielen die Ballbesitzer Doppelpässe mit den beiden Anspielern, ehe sie im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position passen.
- A und C spielen Doppelpässe mit B, D und F passen auf E.

Variationen

- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn von Position zu Position spielen.
- Die Übung möglichst im Direktspiel durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Blickkontakt vor den Zuspielen aufnehmen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.