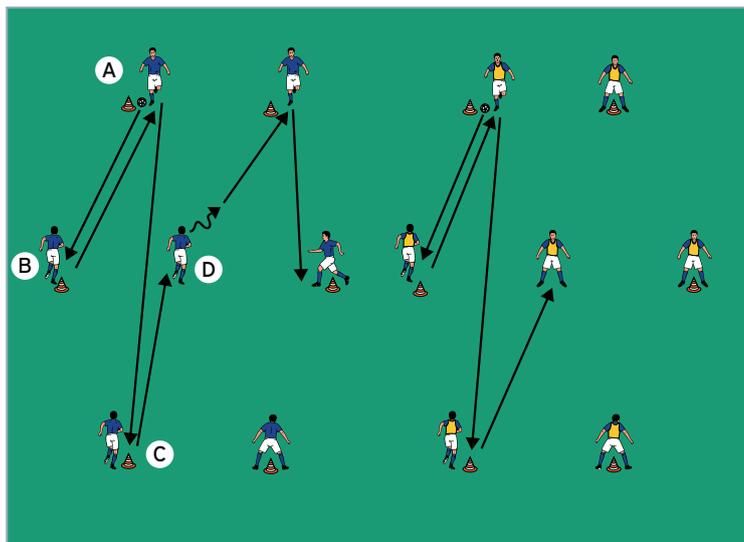


AUFWÄRMEN 1: Verbindungsspieler

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Für je 7 Spieler einen Passrundlauf gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der direkt klatschen lässt.
- A leitet daraufhin zu C weiter, der zu D ablegt.
- D kontrolliert das Zuspiel und passt zur Startposition der anderen Seite.
- Nach dem Pass rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben. D agiert mit 2 Kontakten.
- Auf der einen Seite nur mit rechts und auf der anderen nur mit links spielen.

Tipps und Korrekturen

- Da jede Position nur einmal besetzt ist, müssen die Spieler schnell die Position wechseln. Hierdurch ist diese Übungsform sehr gut für den Aufwärmteil geeignet.
- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.
- Als Passempfänger auf dem Vorderfuß stehen und das Zuspiel konzentriert weiterleiten.