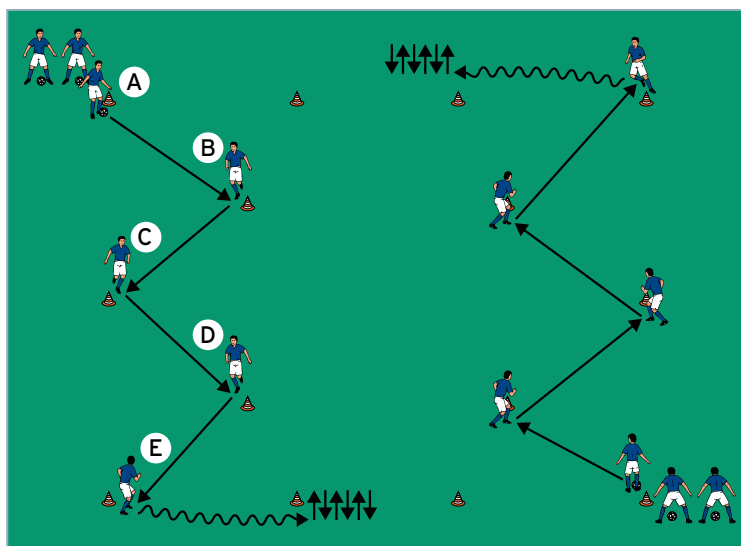


AUFWÄRMEN 1: Zick-Zack-Passen

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

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

Ablauf

- A startet mit der Aktion und passt flach zu B.
- B spielt weiter zu C, der zu D weiterleitet.
- D passt zu E, der in die Bewegung mitnimmt und von Parcours zu Parcours zur anderen Seite jongliert.
- Anschließend stellt er sich bei der anderen Gruppe an.
- Alle Spieler rücken nach der Aktion jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Teams starten gleichzeitig, am Ende der Aktion spielen sich die Spieler E per Flugball zu.
- Wettbewerb: Welches Team beendet die Aktion zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Das technisch saubere Passspiel steht im Mittelpunkt dieser Übung.
- Darüber hinaus schulen die Spieler, eine offene Grundposition für das Passspiel einzunehmen. Nur so sind flüssige Kombinationen möglich.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.