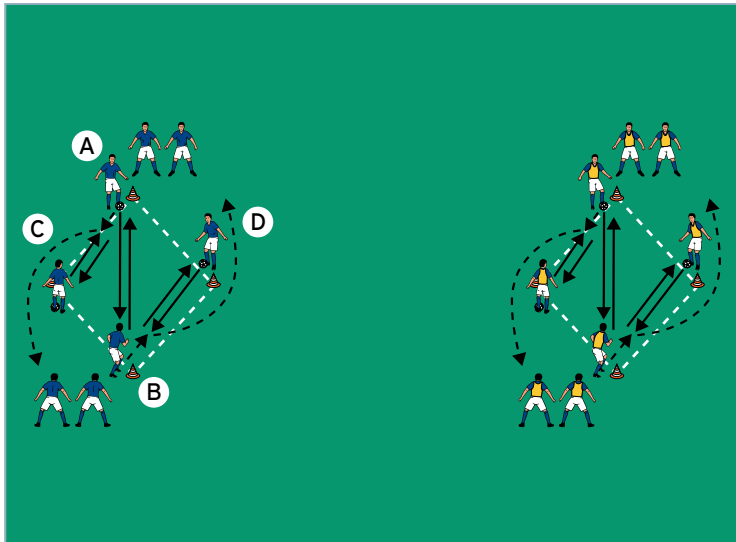


AUFWÄRMEN 1: Pass-Doppelaktion

von Paul Schomann (04.10.2016)



Organisation

- 2 Pass-Rauten im Abstand von 30 Metern nebeneinander errichten (Abstand zwischen den Hütchen: 10 Meter)
- Die Positionen C und D mit je 1 Spieler mit Ball besetzen
- Die übrigen Spieler postieren sich gleichmäßig an den Hütchen A und B
- Der erste Spieler bei A hat ebenfalls 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B und bietet sich sofort C zum nächsten Zuspiel an.
- C passt zu A, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend stellt sich A bei B wieder an.
- Gleichzeitig lässt B das erste Zuspiel von A auf den nächsten Spieler A zurückprallen und bietet sich sofort D zum nächsten Zuspiel an.
- D passt zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend stellt sich B bei A wieder an usw.

Variationen

- C und D werfen den Ball zu, so dass A und B volley mit der Innenseite/dem Vollspann zurückspielen können.
- C und D werfen den Ball zu, so dass A und B zurückköpfen können.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Pass-Rauten postieren, um beide Übungsabläufe gleichermaßen überwachen zu können. Die Zuspieler C und D regelmäßig wechseln.
- Je nach Leistungsstärke der Spieler beim Passspiel zwischen A und B mehrere Ballkontakte erlauben. Passqualität geht vor Direktspiel!
- Stets Bälle der Größe 4 benutzen. Außerdem vor allem beim Kopfballspiel Leichtbälle verwenden!