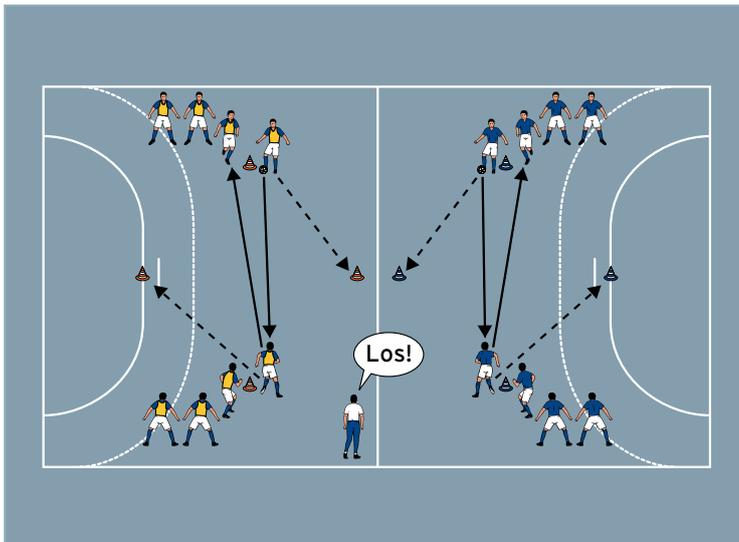


# AUFWÄRMEN 2: Pass-Raute

von Christian Wück (24.01.2017)



## Organisation

- Mit jeweils 4 Hütchen zwei 15 Meter breite Rauten nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team an 2 Hütchen einer Raute gegenüber postieren, wobei ein erster Spieler 1 Ball hat

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler nacheinander zum Mitspieler gegenüber und laufen zum linken Hütchen der Raute.
- Der letzte Spieler passt immer zum linken Hütchen der Raute und läuft seinem Abspiel nach.
- Welches Team absolviert zuerst eine komplette Runde in der Raute?

## Variationen

- Mit 2 Ballkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.
- Den Ball in der Hand halten und zuwerfen.
- Den Ball in der Hand halten und per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- Nach jedem Pass zum rechten Hütchen laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Rauten postieren, beide Abläufe beobachten und den Sieger feststellen.
- Die Passschärfe so wählen, dass der Mitspieler das Zuspiel kontrolliert weiterspielen kann.
- Jedes Team hat einige Ersatzbälle, um verspielte Bälle direkt ersetzen zu können.
- Die Größe der Passrauten variieren.