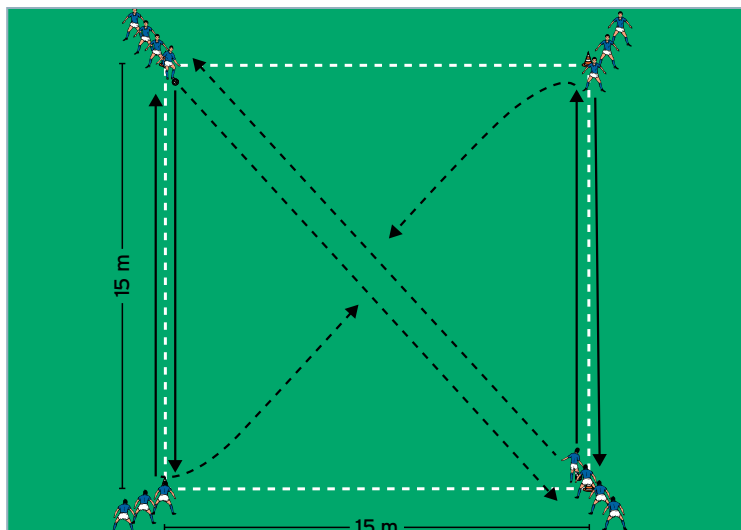


AUFWÄRMEN 1: Powerpassen im Quadrat

von Frank Engel (29.07.2014)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Quadrat errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an zwei nebeneinanderliegenden Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen jeweils zum Mitspieler gegenüber.
- Dieser nimmt kurz an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen zurück usw.
- Die Passgeber durchlaufen nach ihren Abspielen das Feld, führen dabei verschiedene Bewegungsaufgaben aus (z. B. Anfersen, Skippings, Hopserläufe, Sidesteps usw.) und stellen sich jeweils am diagonal gegenüberliegenden Hütchen wieder an.

Variationen

- Im Direktspiel agieren.
- Die Spieler passen sich diagonal zu und laufen zum gegenüberliegenden Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Zuspiele fordern!
- Darauf achten, dass das Standbein stets in Passrichtung zeigt!
- Als Passempfänger an den Hütchen stets in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.