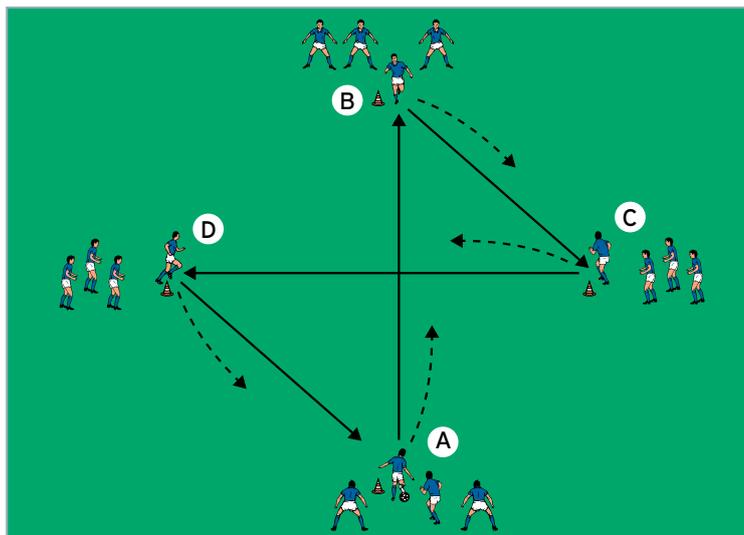


AUFWÄRMEN 2: Passen und Annehmen in der Raute

von Ralf Peter (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen zwischen den Hütchen entfernen
- Der erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- C passt zu D, der zurück zu A spielt.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben Bälle.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele in offener Stellung kontrollieren. Dabei immer in die Richtung orientieren, in die der folgende Pass gespielt werden soll.
- Als Passempfänger in Erwartung des Balles aktiv auf den Vorfüßen agieren.