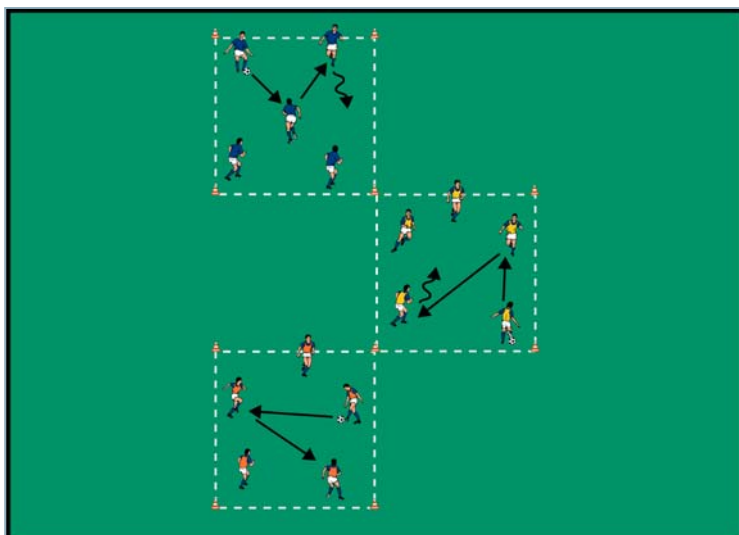


AUFWÄRMEN 2: Passquadrate

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Stangen und Ringe entfernen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihren Quadraten in den eigenen Reihen zu.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- Direkt zuspielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe passt sich in 1 Minute am häufigsten zu?

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sollen in Erwartung des Balles auf den Vorfüßen agieren und stets in Bewegung sein.
- Feste Zuspiele in den Fuß des Passempfängers einfordern!
- Den Ball möglichst geschickt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen. Dafür frühzeitig orientieren und freie Räume erkennen.
- Nach dem Abspiel sofort wieder außen an den Linien des Feldes anbieten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.