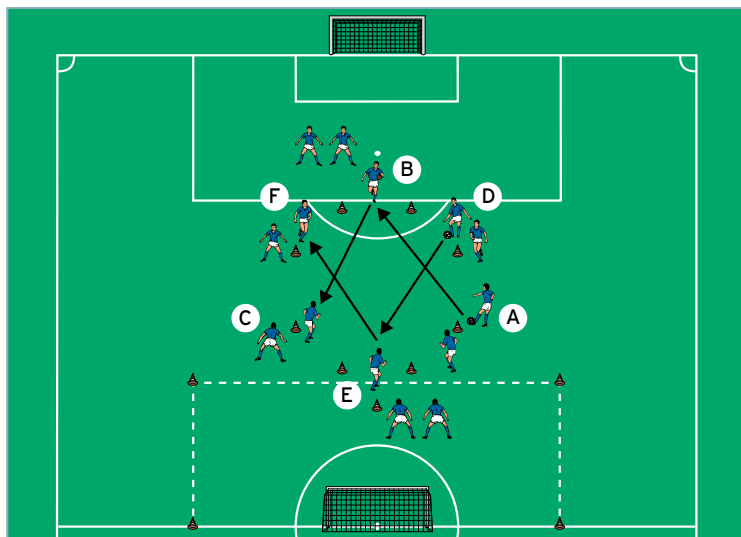


AUFWÄRMEN 2: Mitnahme in die Bewegung

von Armin Friedrich (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das zentrale Hütchen entfernen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die ersten Spieler an A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 3 Bällen gleichzeitig starten (Positionen A, C und E).
- Mit genau 2 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Von 2 Positionen gleichzeitig starten.
- Als Passempfänger in offener Stellung sofort in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- Vor der Ballmitnahme eine Auftaktbewegung ausführen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.