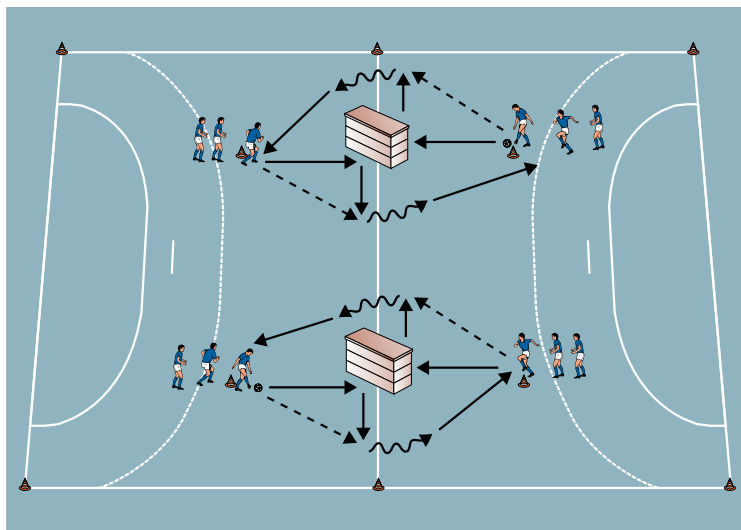


AUFWÄRMEN 2: Doppelpass-Rundlauf

von Frank Engel (13.01.2015)



Organisation

- 2 Turnkästen leicht schräg auf der Mittellinie des Hallenspielfeldes errichten
- Pro Kasten 2 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen einteilen und den Kästen zuweisen
- Die Spieler jeweils einander gegenüber an den Starthütchen aufstellen
- Der jeweils erste Ballbesitzer an einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweiligen Ballbesitzer passen gegen den Turnkasten und nehmen den in den Lauf zurückprallenden Ball in die Bewegung an und mit.
- Anschließend passt der Spieler zum ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen, der ebenfalls gegen den Turnkasten passt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen und von beiden Starthütchen gleichzeitig starten.
- Die Stellung der Turnkästen variieren, um die zurückprallenden Zuspiele zu verändern.
- Nur mit rechts/links passen bzw. dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine präzise Ballannahme mit der Innenseite achten.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt in die Bewegung kontrollieren und möglichst schon mit dem zweiten Kontakt sofort weiterspielen.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum gegenüberstehenden Passempfänger aufnehmen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten!