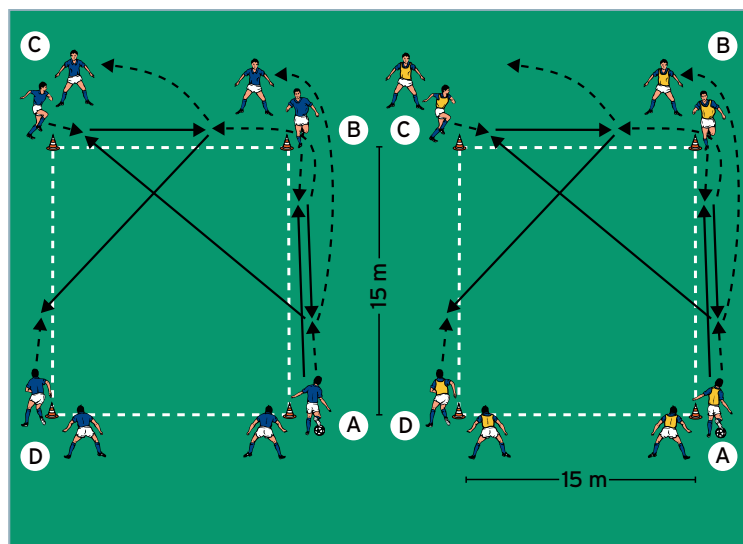


AUFWÄRMEN 1: Pass in die Tiefe

von Frank Engel (05.05.2015)



Organisation

- Nebeneinander zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die beiden Felder verteilen
- Je 2 Spieler an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler von A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A diagonal auf C.
- Gleichzeitig umläuft B sein Hütchen und bietet sich C zum nächsten Zuspiel an.
- C lässt auf B prallen, der diagonal auf D weiterleitet usw.

Variationen

- Die Spielrichtung ändern.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erreicht zuerst wieder ihre Ausgangsposition?

Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.
- Den Zuspielen nach einer Lauffinte explosiv entgegenstarten.
- Zum Aufwärmen beim Weiterlaufen zur jeweils nächsten Position koordinative Zusatzaufgaben durchführen (Anfersen, Skippings, Hopslerlauf usw.).