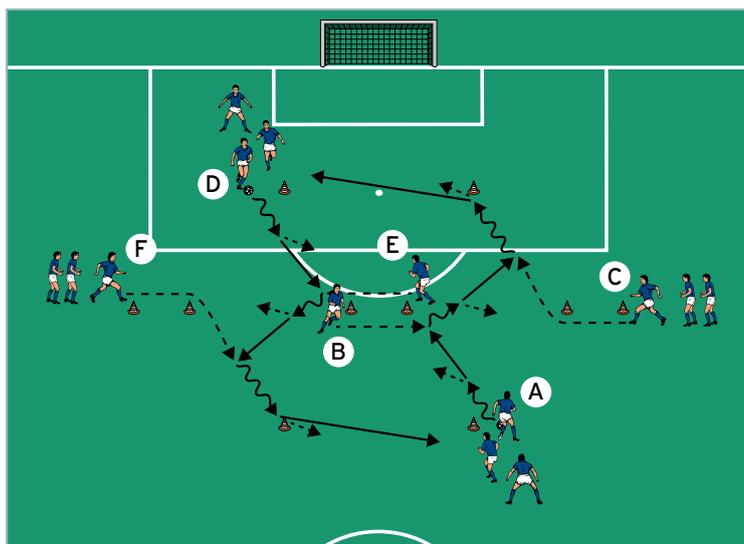


AUFWÄRMEN 2: Passkombinationen 'über den Dritten'

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Einen Passparcours gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig und passen in den Lauf der entgegenstartenden B bzw. E.
- Diese nehmen kurz an und mit und passen in den Lauf der um das Wendekegel herum in Richtung D bzw. H startenden C bzw. F.
- Abschließend passen diese zu den jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Den Parcours in entgegengesetzter Richtung durchspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing der Passempfänger beim Entgegenstarten achten.
- Präzise Pässe in den Fuß bzw. den Lauf der Mitspieler fordern.
- Als Passempfänger die Zuspieler möglichst in 'offener Stellung' sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.