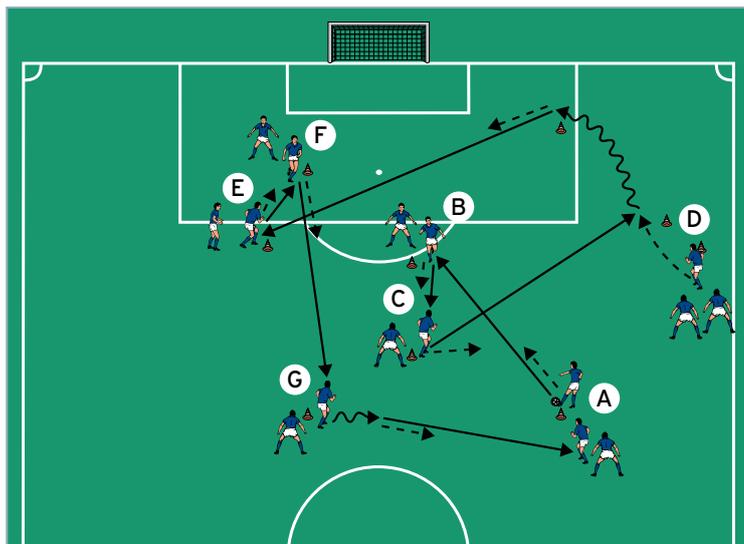


AUFWÄRMEN 1: Zusammenspiel im Technikparcours

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- Einen Parcours abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C spielt Ball in den Lauf von D, der um das seitliche Markierungshütchen mitnimmt und auf E zurück passt.
- E lässt auf F prallen, der weiter zu G spielt.
- G passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und E passen gleichzeitig zu B bzw. F usw.
- Die Spieler bei B, C, E und F müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt und einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Auf ein korrektes Timing beim Pass in den Lauf von D achten.