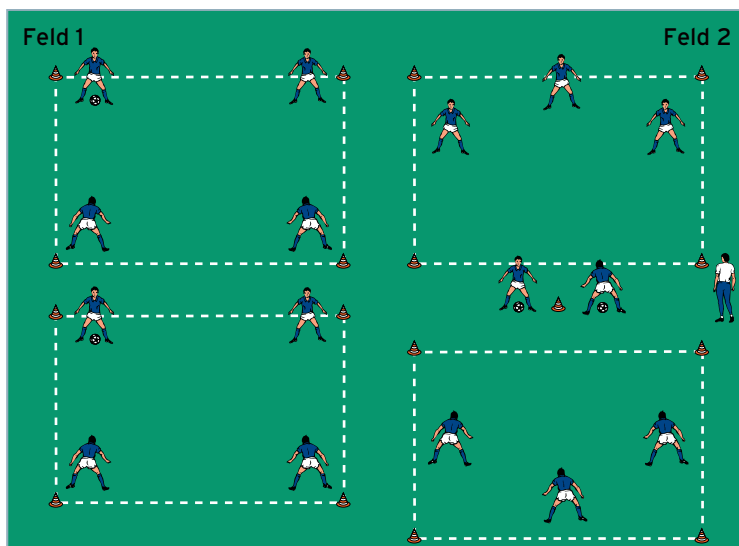


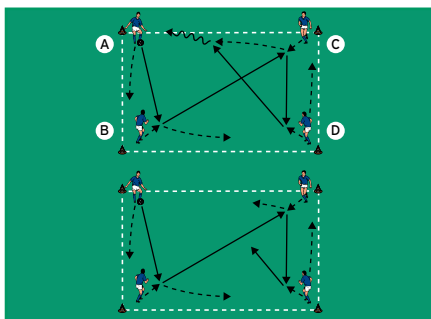
AUFWÄRMEN 1:

Passquadrate

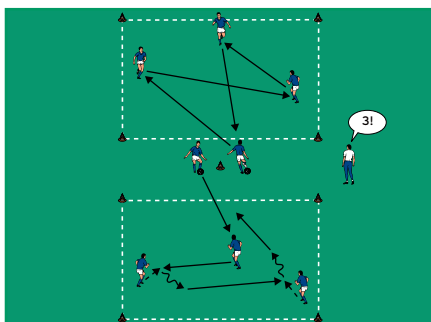
von Christian Wück (23.02.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Hütchenquadrate markieren
- Feld 2: 2 Hütchenquadrate und 1 Starhütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler an den Eckpunkten der Felder postieren.
- A passt auf B, der diagonal auf C weiterleitet.
- C lässt auf D prallen und umläuft sein Hütchen.
- D passt zurück in den Lauf von C. Nach jedem Pass rücken alle Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

Feld 2

- 2 Gruppen bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Jede Gruppe benennt einen Anspieler, der sich am Starhütchen postiert. Die anderen Spieler verteilen sich im Quadrat.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl. Gleichzeitig passt der Anspieler ins Feld.
- Die Spieler müssen mit der vorgegebenen Passzahl zurück zum Anspieler spielen.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 genügen bei dieser Organisationsform 4 Spieler pro Quadrat.
- D sollte nach jeder Passstafette zunächst kurz warten, bis alle Positionen neu besetzt sind, ehe er die folgende Kombination startet.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- In Feld 2 den Anspieler regelmäßig wechseln.