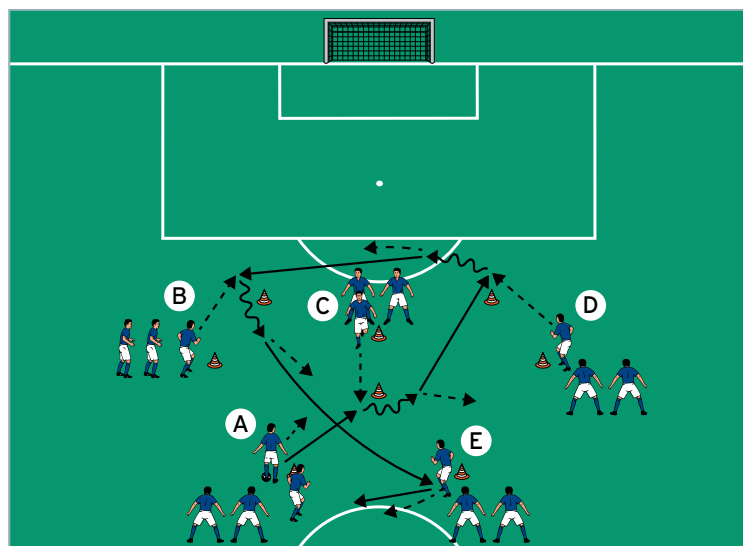


AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballmitnahme II

von Armin Friedrich (14.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler den Positionen zuweisen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt die Passreihenfolge verändern:
A spielt zu C, der auf D weiterleitet.
- D passt auf B, der auf E weiterspielt.
- E leitet zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- A und D haben je 1 Ball. Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Von E starten und die Kombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Möglichst schon vor der Ballannahme in Spielrichtung aufdrehen.
- Das Lauftempo nach dem Abspiel explosiv steigern.