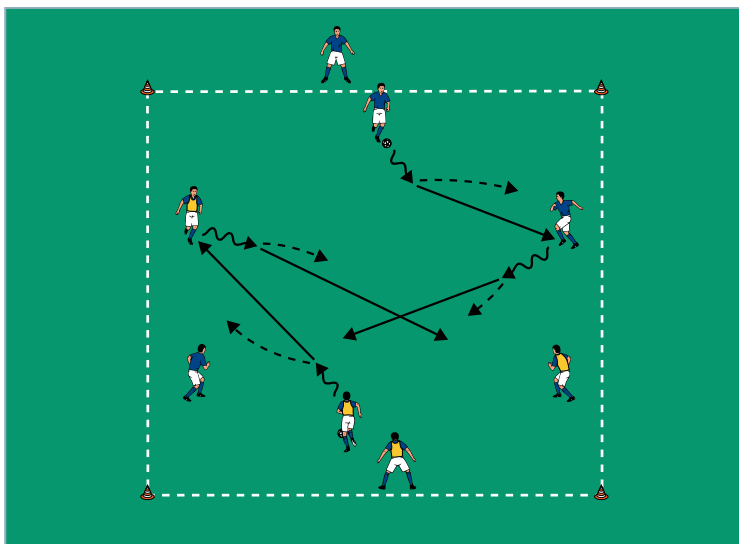


AUFWÄRMEN 1: Team-Rauten-Pass

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Zwei Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Die Spieler jedes Teams mittig auf 3 verschiedenen Seitenlinien des Feldes postieren
- Jedes Team hat 1 Ball

Ablauf

- Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt kurz an, passt zu einem Mitspieler und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt ins Dribbling mit und passt zum nächsten Mitspieler.

Variationen

- Mit der Hand zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann/der Innenseite zuspieren.
- Nach dem Zuspiel zu einer anderen Seitenlinie laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der Teams immer wieder auf verschiedenen Seitenlinien postieren, so dass sich Dribbel- und Passwege kreuzen.
- Die Spieler sollen nur innerhalb des Feldes spielen.
- Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt in den Lauf des Mitspielers zuspieren.
- Mit 2 Kontakten spielen.