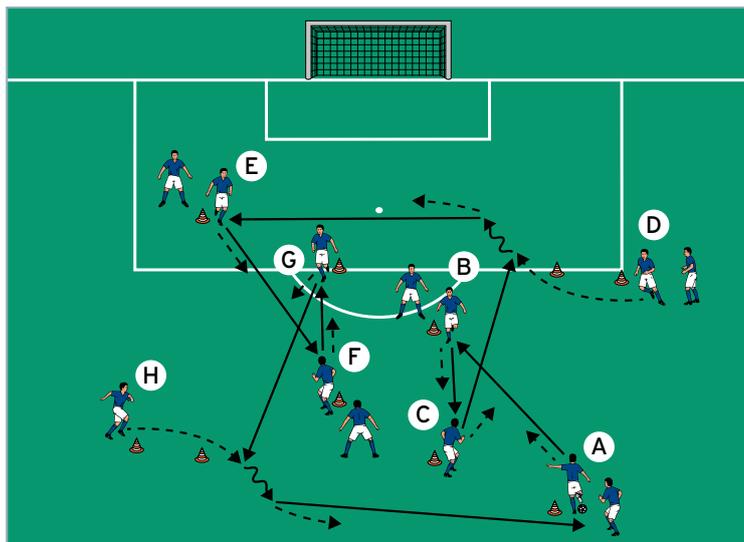


AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Einen Passparcours 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 direkt in den Lauf von D, der zuvor die beiden Hütchen umläuft.
- D nimmt kurz nach innen an und passt quer zu E.
- E passt auf F, der auf G prallen lässt.
- G spielt direkt auf H weiter, der zuvor die beiden Hütchen umläuft.
- H nimmt kurz an und mit und passt abschließend quer zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- Den Parcours entgegengesetzt aufbauen und die Spielrichtung wechseln.
- B und F übergeben an C bzw. G, indem sie kurz entgegendribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets anspielbereit sind.
- D und H müssen korrekt getimt um die Hütchen starten, um den Pass zu erlaufen.