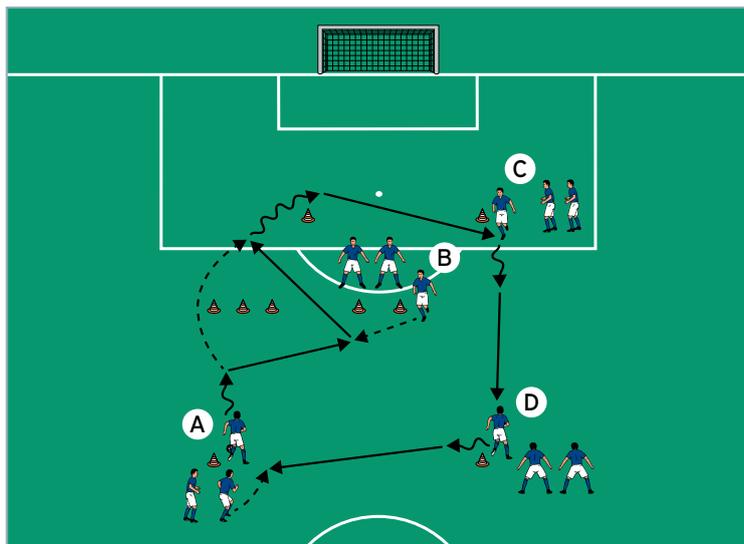


AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Koordinationsleiter und die zusätzlichen Hütchen bei den Positionen C und D entfernen

Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt sollen die Spieler die Intensität der Zuspiele erhöhen.
- Alle Passgeber stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- C und D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass zwischen A und B achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.