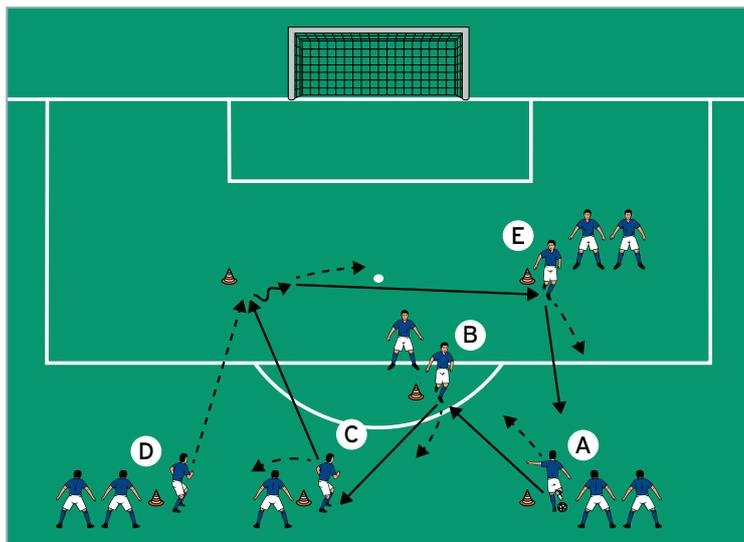


AUFWÄRMEN 1: Kurzpassparcours I

von Christian Wück (01.11.2016)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- D läuft zum Wendehütchen in den Strafraum und erhält hier das Zuspiel von C in den Lauf.
- D passt auf E weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Zuspiele müssen im Direktspiel erfolgen.
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach Blickkontakt und einer Auftaktbewegung aktiv entgegenstarten.
- Stramm und präzise in den Fuß der Mitspieler passen.