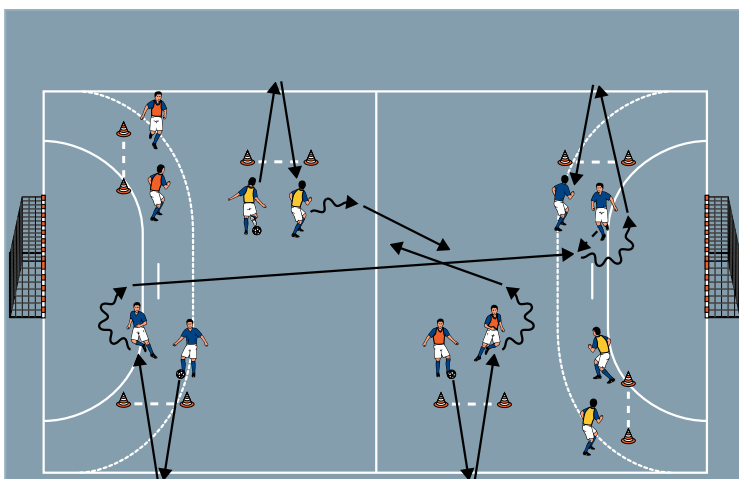


# AUFWÄRMEN 1: Banden-Passen mit diagonalem Wechsel

von Sven Hehl (27.12.2016)



## Organisation

- Etwa 4 Meter vor den Banden mehrere Passlinien markieren
- Die Spieler paarweise zuordnen und je an einer Passlinie aufstellen
- 2 diagonal gegenüberstehende Paare ergeben 1 Team
- Pro Team 1 Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer passen im Wechsel je 3-mal gegen die Bande und spielen dann zum diagonal gegenüberstehenden Mitspieler.
- Die Passempfänger passen ebenfalls abwechselnd 3-mal gegen die Bande, wechseln die Seite erneut usw.

## Variationen

- Nur mit rechts/links gegen die Bande passen.
- Mit genau 2 Kontakten gegen die Bande passen (annehmen, spielen).
- Einen Wettbewerb durchführen. Welches Team spielt zuerst jeweils 3 Diagonalpässe?
- Zur Erleichterung lediglich paarweise spielen. Welches Paar passt zuerst je 10-mal in Folge gegen die Bande?

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen den Blick vom Ball lösen und darauf achten, nicht die Bälle der anderen Teams zu treffen.
- Die Übung verbindet kurze mit langen Zuspielen.
- Die Bande ist ein gutes Mittel zur Selbstkontrolle: Die Bälle prallen mit der gleichen Qualität wieder zurück, mit der sie gegen die Wand gespielt wurden.