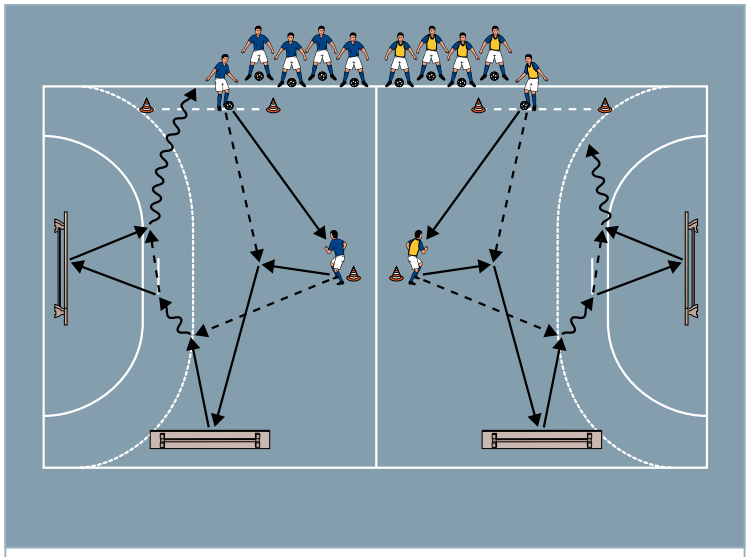
AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettlauf

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- Zusätzlich Positionshütchen errichten und jeweils mit 1 Spieler besetzen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler zum Anspieler am Positionshütchen.
- Dieser lässt das Zuspiel prallen und startet in Richtung Bank 1.
- Der Startspieler passt so gegen die Bank, dass der Ball auf den Anspieler zurückprallt.
- Der Anspieler passt anschließend möglichst direkt gegen Bank 2, kontrolliert den zurückspringenden Ball und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der die Linie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Startspieler von zuvor übernimmt Position und Aufgabe des Anspielers, der jeweils nächste Spieler startet auf ein erneutes Trainerkommando den nächsten Durchgang usw.

Variationen

- Eine Team-Staffel durchführen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Mitspieler die Hütchenlinie überdribbelt hat. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
- Gelingt es dem Anspieler nicht, direkt gegen Bank 2 zu passen, so muss er zunächst 3-mal jonglieren, bevor er über die Hütchenlinie dribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.
- Der Anspieler sollte am Positionshütchen in einer offenen Grundstellung agieren, um möglichst direkt zum Startspieler zurückprallen lassen zu können.
- Darauf achten, dass die Spieler möglichst scharf gegen die Bänke passen.