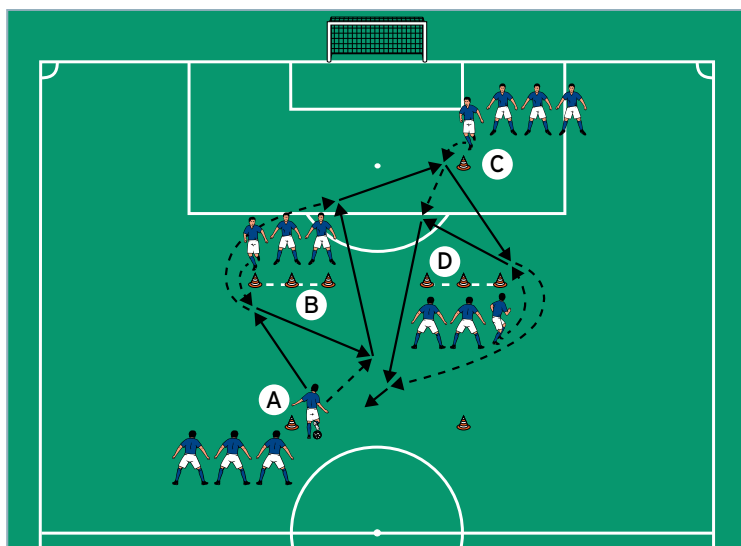


AUFWÄRMEN 2: Entgegenkommen und Prallenlassen

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Positionshütchen variieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der auf C weiterleitet.
- C spielt einen doppelten Doppelpass mit D, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler rücken jeweils nach ihren Zuspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position weiter.

Variationen

- Die Startposition bei B und D variieren: Vom rechten/mittleren/linken Hütchen starten.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Die ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler B und D müssen jeweils nach dem ersten Prallenlassen eine schnelle Drehung machen. Dabei in offener Stellung agieren und den Ball stets im Blick behalten.
- Die Feldmitte zügig räumen und sofort zur jeweils nächsten Position weiterlaufen.