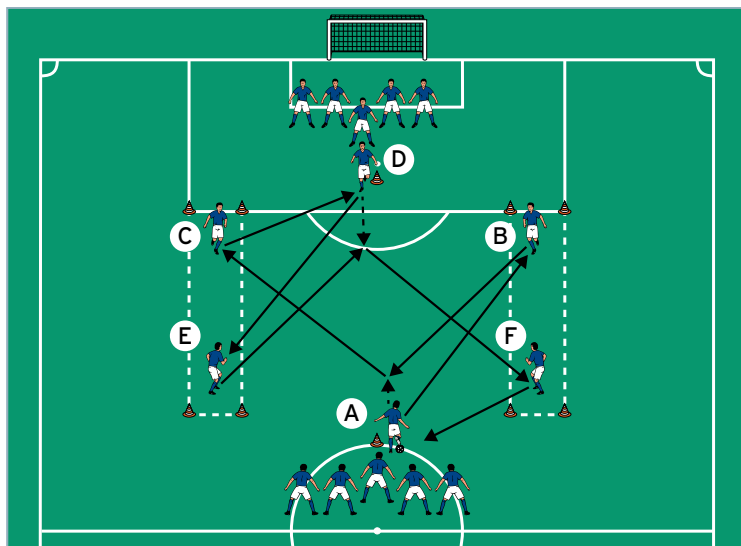


AUFWÄRMEN 2: Passkombination

von Christian Wück (07.02.2017)



Organisation

- Die Außenzonen weiter verwenden
- Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- 4 Anspieler in den Außenzonen postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich jeweils gegenüber an den Positionshütchen auf

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt auf C.
- C passt auf D weiter.
- D spielt einen Doppelpass mit E und passt auf F.
- F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- A und D wechseln nach ihren Zuspielen zur jeweils anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele vor den Seitenwechseln jeweils möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Die Anspieler auf den Außenpositionen regelmäßig wechseln.