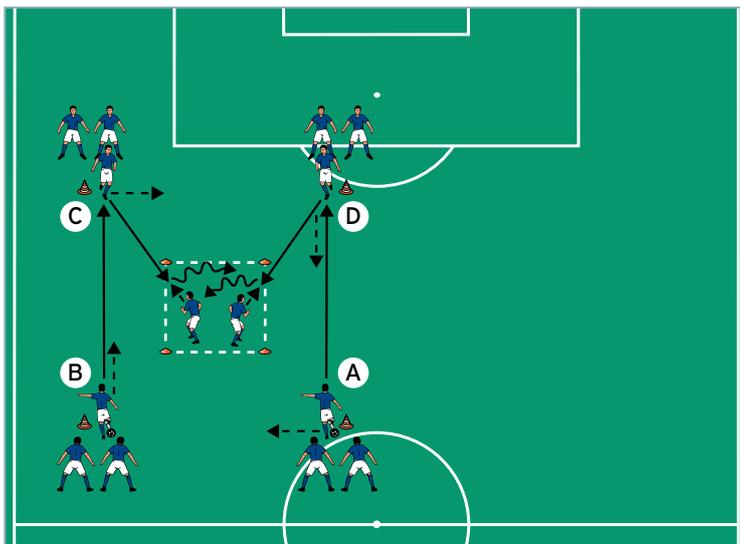


AUFWÄRMEN 2: Passen und Aufdrehen II

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Zentrumsspieler bestimmen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen A zunächst zu D bzw. B zu C.
- Die Passempfänger spielen zu den Zentrumsspielern weiter, die kurz an- und mitnehmen und zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite zurück auf die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen passen.
- Die Außenspieler rücken jeweils im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

- Die äußeren Passempfänger müssen im Direktspiel auf die Zentrumsspieler weiterleiten.
- Die zentralen Spieler lassen die Zuspiele jeweils prallen und fordern dann das jeweils nächste Zuspiel von der diagonal gegenüberliegenden Seite.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Pässe in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Die Zentrumsspieler regelmäßig wechseln.