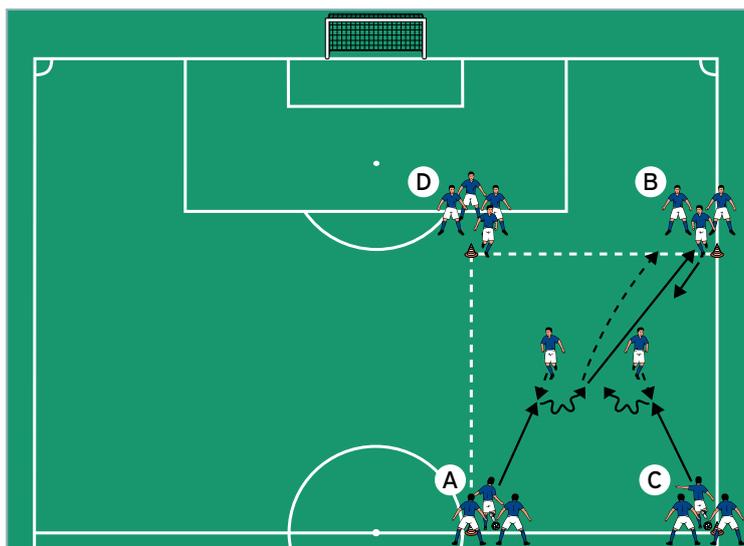


AUFWÄRMEN 1: Entgegenkommen, drehen und passen

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Quadrat aufbauen
- 2 Spieler im Zentrum postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

Ablauf

- A und C passen jeweils auf einen zentralen Spieler, der kurz an- und mitnimmt und diagonal zu B bzw. D zur anderen Seite passt.
- Die zentralen Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach.
- Die Passgeber A und C rücken ins Zentrum.
- Anschließend starten B und D die nächste Aktion von der anderen Seite usw.

Variationen

- Die zentralen Spieler können zu einem frei wählbaren Eckspieler auf der jeweils anderen Seite weiterspielen.
- Die zentralen Spieler lassen die Zuspiele prallen, und die jeweiligen Passgeber spielen zur anderen Seite weiter.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Die Passempfänger im Zentrum sollen mit der Ballannahme sofort aufdrehen.
- Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.