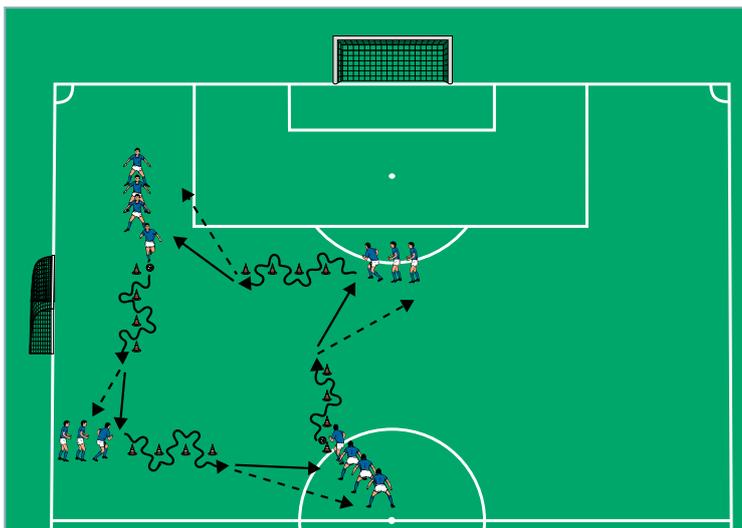


AUFWÄRMEN 1: Mitnahme in den Slalomparcours I

von Frank Engel (29.07.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten
- Vor den Eckhütchen je 3 Slalomhütchen markieren
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer starten gleichzeitig ins Dribbling um die Slalomhütchen und passen anschließend im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn ins Dribbling mit usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Eckhütchen nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Slalomhütchen leicht versetzt aufbauen.
- Die Hütchen jeweils auf der anderen Seite des Eckhütchens aufstellen und im Uhrzeigersinn dribbeln und passen.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Falls vorhanden, die Slalomhütchen durch Stangen ersetzen.
- Nur nach vorherigem Blickkontakt zum Passempfänger zuspielen.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Mit der Innenseite sofort in die Seitbewegung mitnehmen.