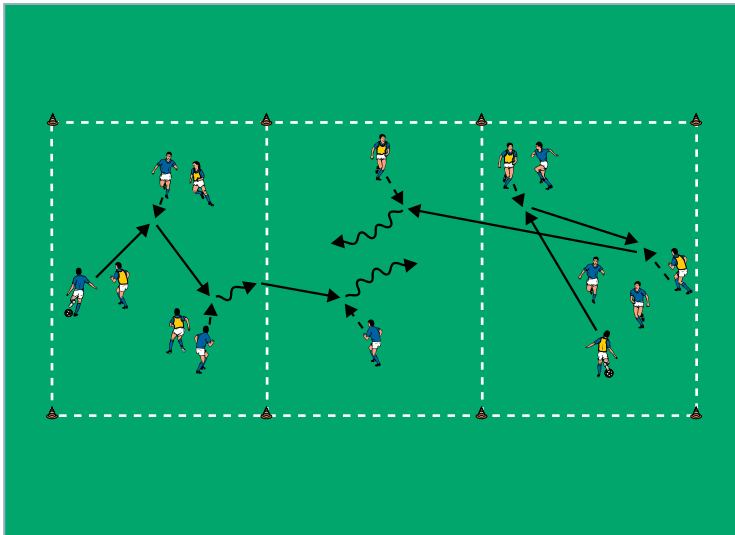


AUFWÄRMEN 1: Sichere Passfolge

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 3 Zonen nebeneinander errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler, die sich in der Mittelzone postieren
- 3 Spieler pro Team stellen sich jeweils in einer der Endzonen auf
- Die Spieler in den Endzonen jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler jeweils in der vorgegebenen Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt zu seinem Mitspieler im Zwischenraum, der möglichst mit 2 Kontakten ins jeweils andere Feld weiterleitet.
- Jedes Anspiel ins neue Feld ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

Variationen

- Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen vorgeben.
- Mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Nur mit rechts/links zupassen.
- Vor jedem Abspiel zum nächsten Spieler müssen die Passgeber zunächst eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften starten das Passspiel jeweils in den entgegengesetzten Endzonen.
- Die Nummern der Spieler geben die Passreihenfolge vor. Dabei ist es unerheblich, welcher Spieler die Passkombination startet.
- Darauf achten, dass die Spieler nicht zu dicht auf den Passgeber auflaufen, um jeweils in die Zuspiele hineinstarten zu können.