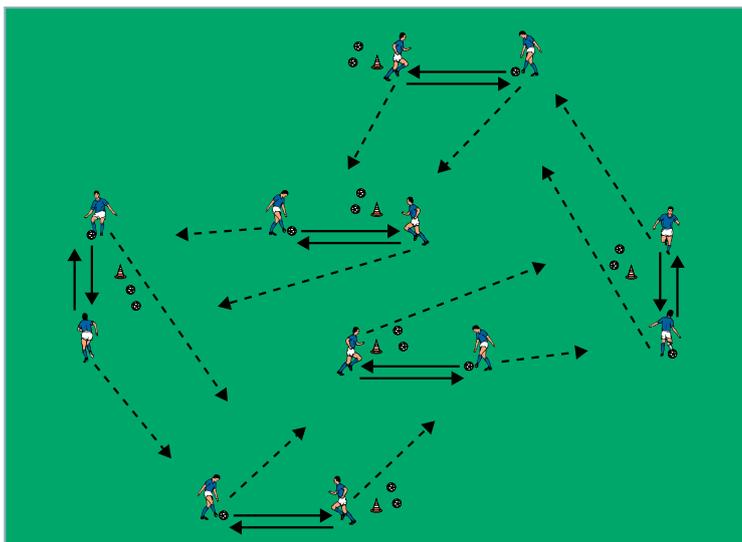


AUFWÄRMEN 2: Paar-Passen

von Ralf Peter (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- An jedem Hütchen mehrere Bälle bereitlegen
- 6 Paare bestimmen und jeweils im Abstand von 5 Metern gegenüber an den Hütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Partner an den Hütchen 5-mal zu.
- Anschließend lassen die Spieler ihren Ball am Hütchen liegen und sprinten im Gegenuhreigersinn eine Station weiter.
- Hier spielen sie mit einem neuen Ball erneut 5 Pässe usw.
- Welches Paar ist zuerst wieder an seinem Ausgangshütchen?

Variationen

- Nur mit rechts/links zupassen.
- 5-mal hin- und herköpfen.
- Jeder Spieler mit Ball: 10-mal jonglieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Abstände beim Passen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Einen kleinen Spieleinsatz festlegen: Nach jedem Durchgang müssen die Verlierer z.B. Liegestütze absolvieren.