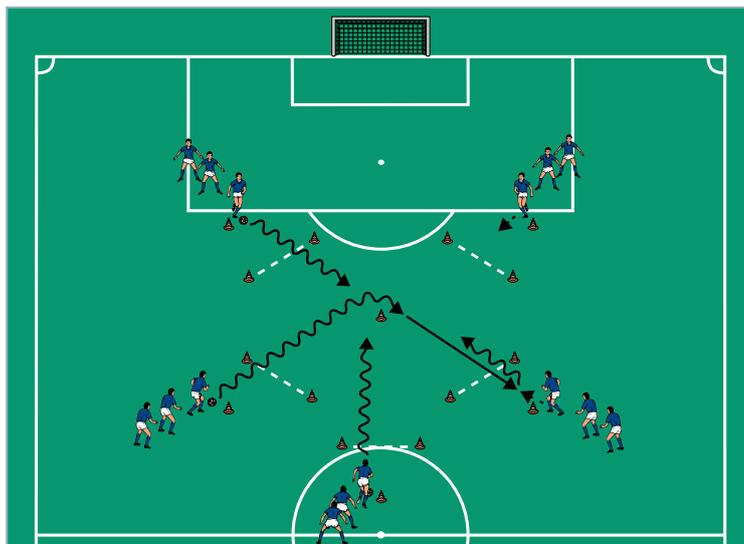


# AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballannahme im Fünfeck

von Armin Friedrich (28.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler gleichmäßig an die Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Drei der fünf Spieler zwischen den Hütchentoren dribbeln gleichzeitig um die Markierung im Zentrum und suchen sich einen freien Anspielpartner.
- Sie folgen jeweils ihrem Zuspiel.
- Vor der Ballannahme erfolgt eine Auftaktbewegung sowie ein Entgegenkommen des Passempfängers, um zwischen den Hütchentoren in die Vorwärtsbewegung mitnehmen zu können.

## Variationen

- Alle fünf Spieler starten gleichzeitig.
- Die Spieler nehmen mit der Innenseite zu einer Seite um das Hütchentor herum an und mit.
- Das zentrale Hütchen komplett umdribbeln.
- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes, flaches und druckvolles Passspiel achten.
- Körperspannung in der Erwartungshaltung vor dem Zuspiel.
- Beim Abspiel zeigt das Standbein in Passrichtung.
- Dem Zuspiel stets entgegengehen.