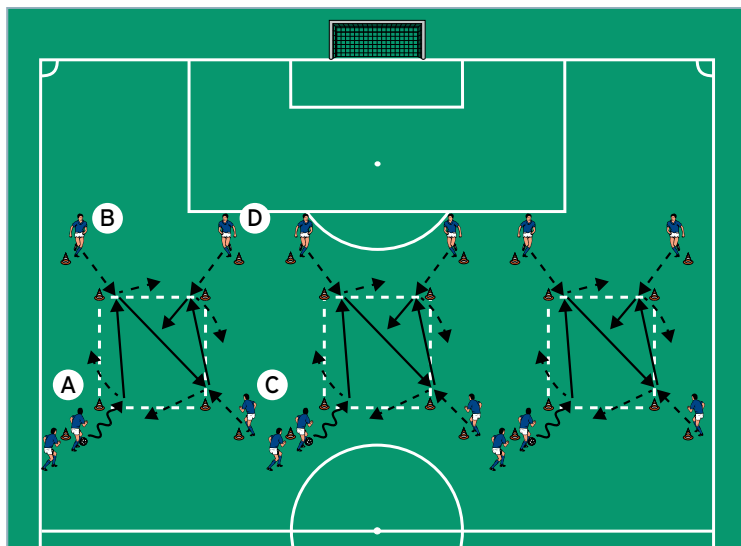


AUFWÄRMEN 1: Pass-Timing I

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- 3 Felder aufbauen
- 5 Meter hinter jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen, wobei das Starthütchen doppelt besetzt sein muss
- Die Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- Anschließend passt C zu D, der zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Passgeber laufen nach ihren Abspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Passempfänger den Zuspielen nach einem Blickkontakt mit dem Passgeber aktiv entgegenstarten.
- Schnell hin zum Ball laufen und sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.