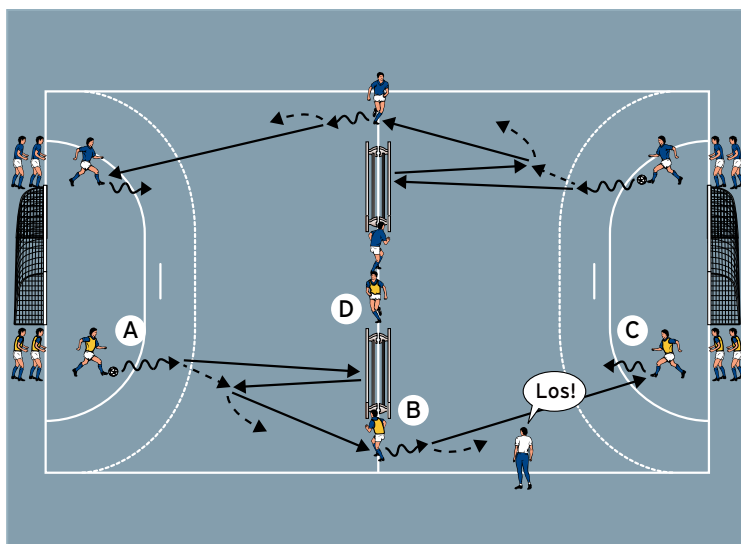


AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt A los, spielt einen Doppelpass mit der Langbank und spielt zu B weiter.
- B nimmt kurz an und mit und passt zu C auf die andere Seite.
- C spielt ebenfalls einen Doppelpass mit der Langbank und passt zu D, der zurück zu A passt usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

- 3 Durchgänge hintereinander spielen: Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
- B und D müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Durch den Zeitdruck soll das Tempo in der Übungsform erhöht werden.
- Nach einigen Durchgängen kann der Trainer die Spielrichtung ändern.