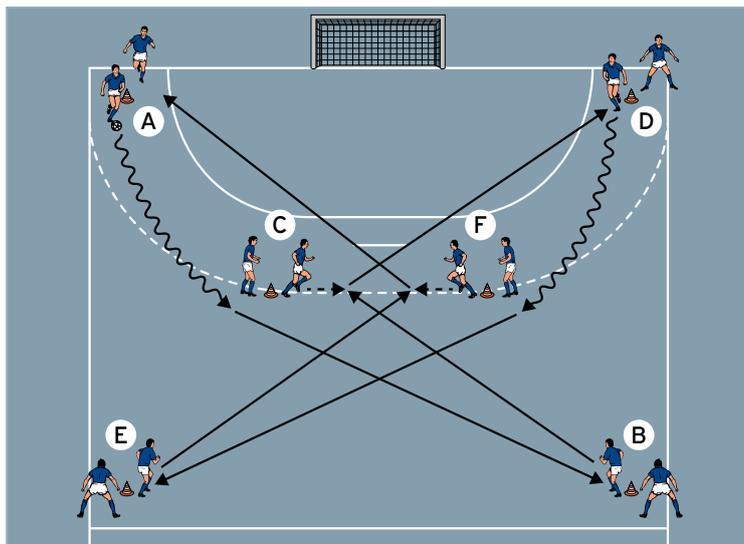


AUFWÄRMEN 1: Pass-Parcours

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf einer Hallenhälfte einen Pass-Parcours abstecken
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt zu B, der das Zuspiel zu C prallen lässt.
- C leitet direkt auf D weiter, der ins Feld mitnimmt und auf E spielt.
- E lässt auf F prallen, der direkt zu A weiterleitet usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: Die Spieler bei A und D starten gleichzeitig.
- Den Parcours über die ganze Halle aufbauen.
- Die Zuspiele jeweils nochmal prallen lassen und erneut kurz zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach einer Konterbewegung mit Blickkontakt zum Passgeber aktiv entgegenstarten.
- Bei B, C, E und F möglichst im Direktspiel agieren.