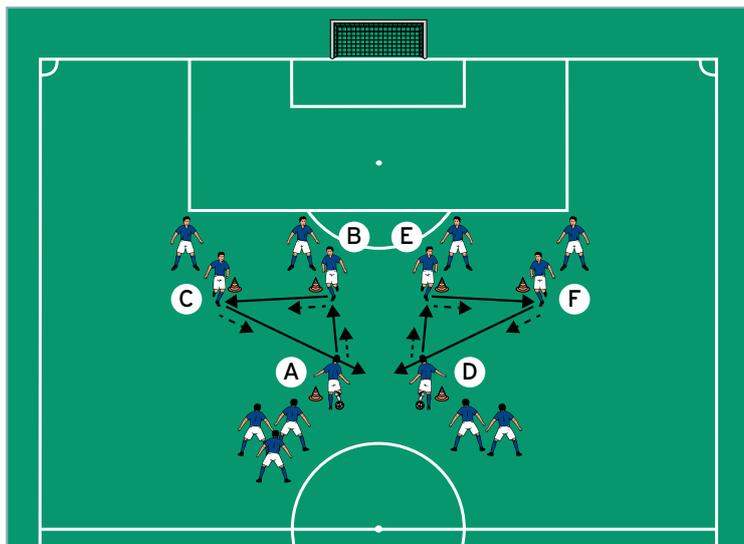


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Einen Passparcours markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D passen auf B und E, die auf C bzw. F prallen lassen.
- Die Passempfänger C und F passen zu den jeweils nächsten Spielern bei D und A weiter.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- B und E lassen die Zuspiele zunächst einmal prallen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach Blickkontakt mit einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Den Abspielen schnell nachstarten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.