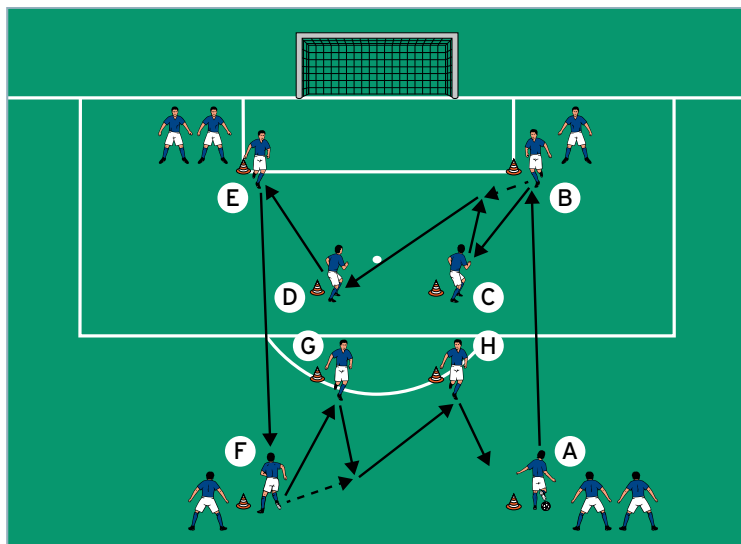


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C weiterspielt.
- C lässt sofort auf B zurückprallen, der auf D weiterleitet.
- D passt zu E, der auf F spielt.
- F passt zu G, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt F zu H weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der im Gegenurzeigersinn nächsten Position wieder an.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die ersten Spieler bei F und B haben je 1 Ball: In entgegengesetzter Richtung spielen.

Tipps und Korrekturen

- In den Fuß der Passempfänger zuspielen.
- Präzision vor Passhärte einfordern.
- Darauf achten, dass sich die Passempfänger schon vor dem Zuspiel in die neue Passrichtung aufdrehen.