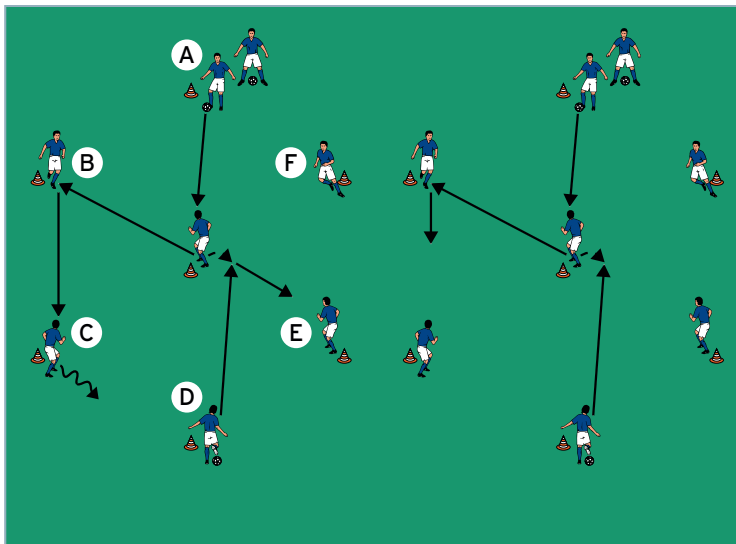


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rundlauf

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- 2 Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Je 1 Anspieler benennen, der sich in der Feldmitte aufstellt
- Alle übrigen Spieler auf den Außenpositionen verteilen
- Alle Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt auf den Anspieler, der auf B ablegt.
- B passt zu C weiter, der anschließend zur gegenüberliegenden Startposition dribbelt.
- Sobald C das Zuspiel erhält, startet D seinerseits mit einem Pass auf den Anspieler, den dieser auf E prallen lässt usw.
- Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

Variationen

- A und B sowie D und E müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Als Anspieler im Zentrum den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.