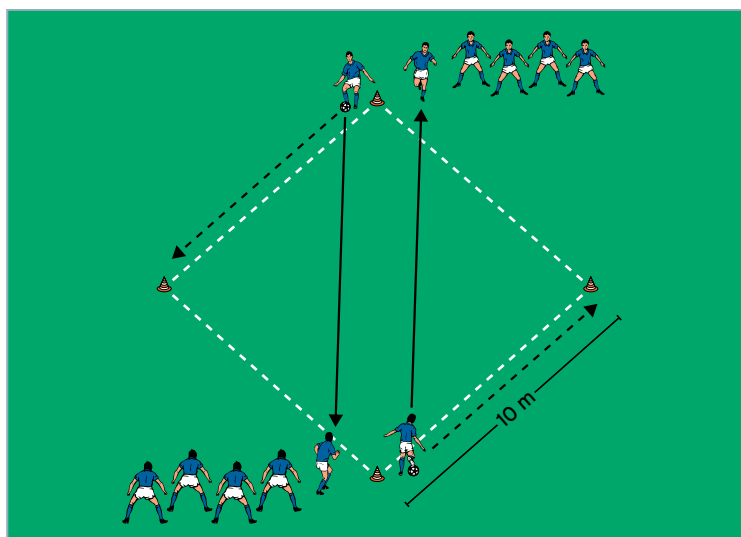


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Pass

von Klaus Pabst (18.11.2014)



Organisation

- Eine 10 x 10 Meter große Raute markieren
- Die Spieler an zwei Hütchen gegenüber verteilen
- Die ersten Spieler haben je einen Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen gleichzeitig zum nächsten Spieler gegenüber und laufen ein Hütchen weiter nach rechts.
- Der jeweils letzte Spieler passt zum ersten Spieler nach rechts und läuft seinem Zuspiel nach.
- Anschließend passen die Spieler wieder zum nächsten Spieler gegenüber und laufen zum nächsten rechten Hütchen.
- Somit ergibt sich ein Pass-Rundlauf in der Raute.

Variationen

- Mit den Händen zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite oder dem Fußspann zuspelen.
- Nach dem Pass zum linken Hütchen laufen.
- Die Größe der Raute je nach Leistungsstand variieren.
- Nur mit einem Ball spielen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt spielen, ansonsten mit dem ersten Kontakt zunächst annehmen und dann mit dem zweiten Kontakt passen.
- Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler zuspelen.
- Darauf achten, dass sich die Spieler gegenseitig abstimmen und die Passgeber gleichzeitig passen.