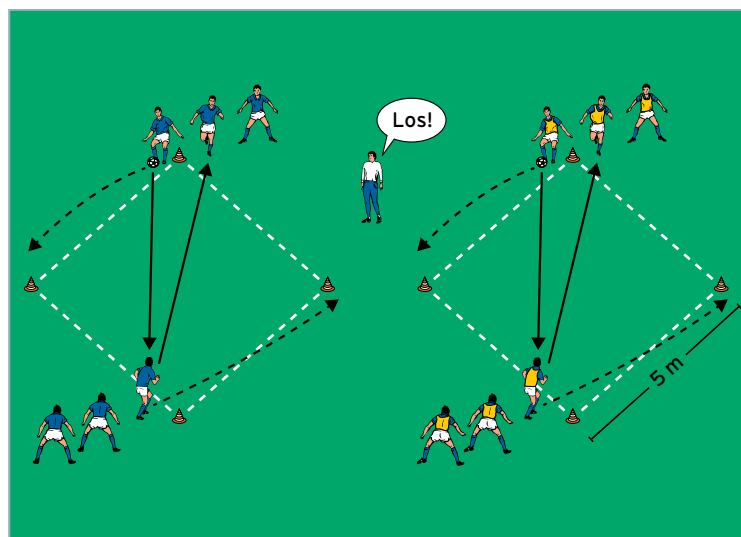


AUFWÄRMEN 2: Rauten-Pass-Wettkampf

von Klaus Pabst (18.11.2014)



Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Rauten nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedem Team eine Raute zuteilen und die Spieler jeweils an zwei Hütchen gegenüber postieren
- Die jeweils ersten Spieler an einem Hütchen in jeder Raute haben einen Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler zum nächsten Spieler gegenüber und laufen zum rechten Hütchen der Raute.
- Der jeweils letzte Spieler passt zum ersten Spieler nach rechts und läuft seinem Zuspieler nach.
- Anschließend passen die Spieler wieder zum nächsten Spieler gegenüber und laufen zum nächsten rechten Hütchen.
- Welches Team absolviert zuerst eine komplette Runde?

Variationen

- Mit den Händen zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite oder dem Fußspann zuspelen.
- Nach dem Pass zum linken Hütchen laufen.
- Mit 2 Bällen in jeder Raute spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Rauten je nach Leistungsstand variieren.
- Zunächst mit 2 Pflichtkontakten, dann direkt oder frei ohne Kontaktvorgaben spielen lassen.
- Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler zuspelen.
- Bei Fehlern sollen die Spieler kommunizieren und das Problem möglichst selbstständig lösen.