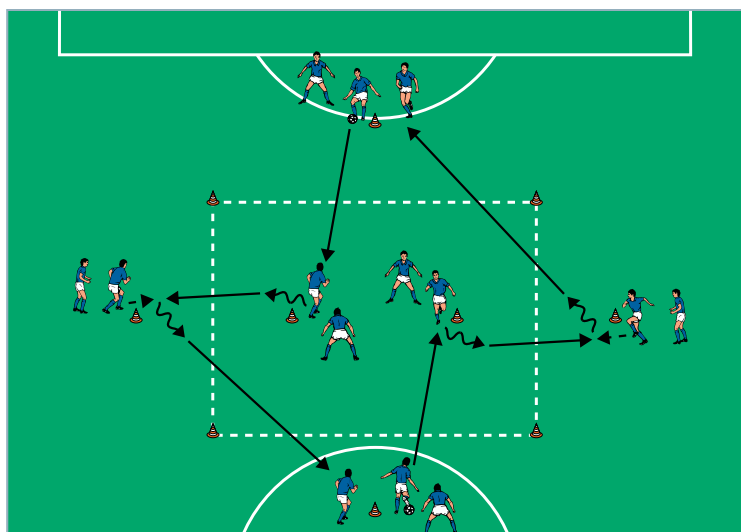


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen

von Armin Friedrich (24.02.2015)



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Jeweils 5 Meter hinter jeder Linie 1 Hütchen aufstellen
- In der Mitte des Feldes 2 weitere Hütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Die beiden Startspieler passen zu den Mitspielern an den zentralen Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen zur Seite an und mit und passen zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Außenspieler.
- Die Passempfänger passen zum jeweils nächsten Starthütchen usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen bzw. an-/mitnehmen.
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn spielen.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler an jeder zweiten Station haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils mit der Innenseite des entfernten Fußes an-/mitnehmen.
- Möglichst mit einem Fuß annehmen und dem jeweils anderen passen.