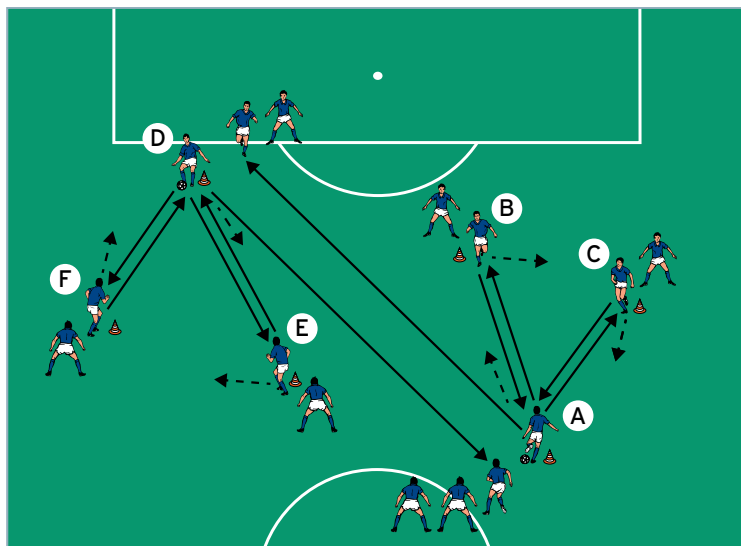


AUFWÄRMEN 1: Passfolgen

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

- 1 Passparcours markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig und passen zu B bzw. E.
- Die Passempfänger lassen die Zuspiele direkt zurückprallen.
- Anschließend passen A bzw. D zu C bzw. F, die ebenfalls sofort prallen lassen.
- Jetzt passen A bzw. D diagonal zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A, die die Passfolgen entsprechend fortsetzen usw.
- Alle Spieler laufen in ihrem Passdreieck im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache und präzise Zuspiele achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt mit einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.