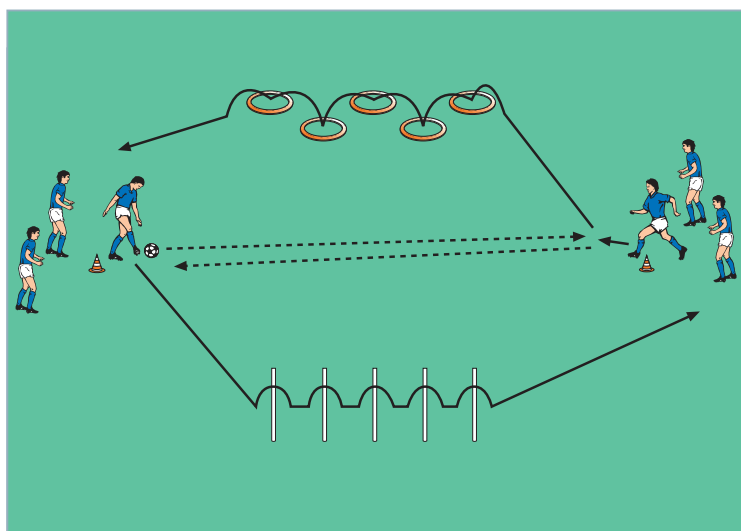


AUFWÄRMEN 1: Pass-Spiel und Koordination

von Paul Schomann (17.02.2014)



Organisation

- Mit Stangen und Reifen (alternativ Hütchen) für je 6 bis 8 Spieler einen Parcours errichten
- Die Spieler in gleich großen Gruppen gegenüber postieren
- Je Parcours 1 Ball

Ablauf

- Der Ballbesitzer passt jeweils zum Gegenüber und läuft immer durch den rechten Parcours zur anderen Seite.
- Dabei die Stangen jeweils im 2-Schritt-Rhythmus überlaufen bzw. in jeden Reifen einen Schritt machen.
- Den Ball vor dem Pass kurz an- und mitnehmen oder direkt spielen.

Variationen

- Den Ball im Wechsel mit links und rechts passen.
- Verschiedene Laufvariationen durch die Reifen (Hampelmann, rückwärts laufen, Einbein-Sprünge) und Stangen (3 Kontakte, Sidesteps, Skippings) vorgeben.
- Die Laufrichtung ändern, also immer durch den linken Parcours laufen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine saubere Ausführung der Laufvariationen achten (aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne, Armeinsatz).
- Das Passtempo nach und nach steigern (darunter darf die Passgenauigkeit aber nicht leiden!).
- Ersatzbälle bereitlegen, falls ein Ball verspringt.
- Übungen zur Koordinationsschulung regelmäßig ins Aufwärmen integrieren.