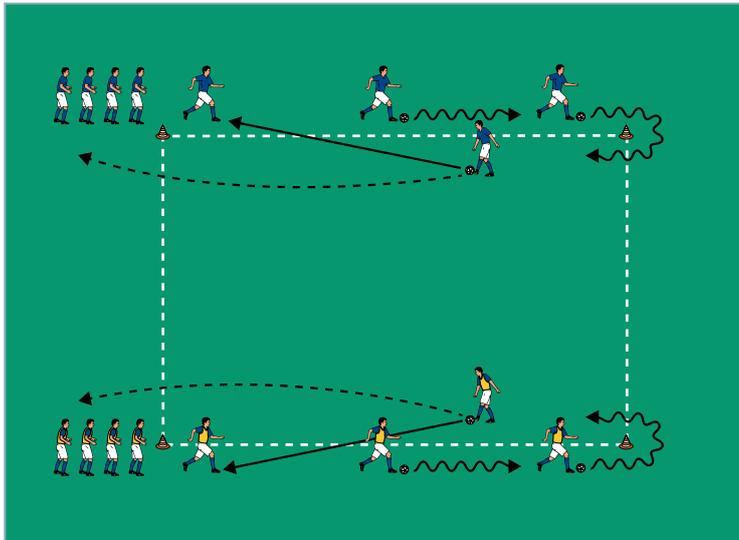


AUFWÄRMEN 1: Pass-Viereck

von Klaus Pabst (28.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an 2 Hütchen nebeneinander verteilen, wobei die ersten 3 Spieler an jedem Hütchen Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball starten nacheinander, dribbeln zum Hütchen gerade gegenüber, passen gerade zurück zum nächsten Spieler und laufen dem Abspiel nach.
- Der nächste Spieler läuft dem Pass entgegen und startet direkt wieder ins Dribbling.

Variationen

- Zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln, gerade zurück zum nächsten Spieler am anderen Hütchen passen und dem Abspiel nachlaufen.
- Zum Hütchen gerade gegenüber dribbeln, diagonal zurück zum nächsten Spieler am anderen Hütchen passen und gerade zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln, diagonal zurück zum nächsten Spieler am Hütchen passen und gerade zum anderen Hütchen zurücklaufen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst nur mit einem oder 2 Bällen an jedem Hütchen starten.
- Nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspieren.
- Auf einen freien Passweg achten. Ist der Passweg noch zugestellt, zunächst weiterdribbeln.