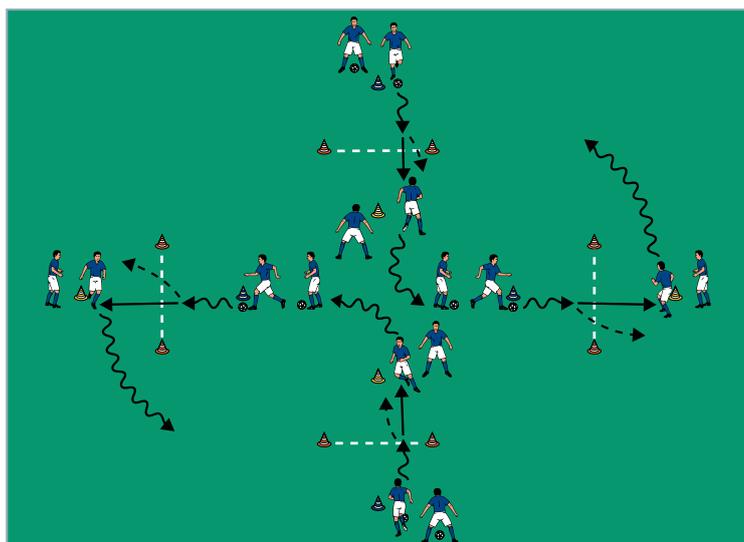


AUFWÄRMEN 1: Passen an Hütchentoren I

von Klaus Pabst (06.09.2016)



Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen
- 5 Meter vor und hinter jedem Hütchentor ein verschiedenfarbiges Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen einer Farbe und ohne Ball an die anderen Hütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln an, passen durch das Hütchentor zum Spieler am Hütchen gegenüber und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt zu einem Hütchen der anderen Farbe an ein anderes Hütchentor an und mit.
- Der nächste Spieler mit Ball startet, sobald der Vordermann gepasst hat.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Aus der Hand volley mit der Innenseite zuspelen.
- Aus der Hand volley mit dem Spann zuspelen.
- Jeweils 3 direkte Pässe durch das Hütchentor spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball nicht nur im Rundlauf, sondern immer wieder in unterschiedliche Richtungen an- und mitnehmen.
- Die Spieler sollen selbstständig darauf achten, dass stets alle Hütchen an den Hütchentoren besetzt sind.
- Nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspelen.
- Die Hütchentore gegebenenfalls verkleinern und so ein immer genaueres Passspiel fordern.