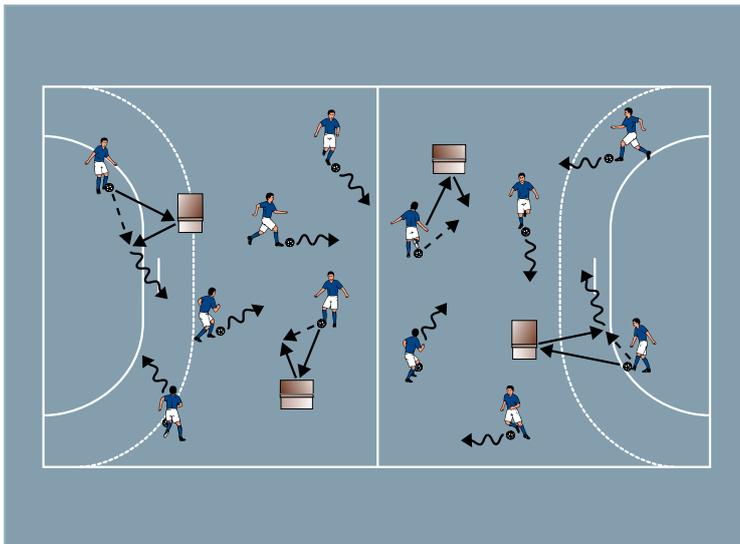


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Passen

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- 4 Kleinkästen frei verteilt in der Halle aufstellen
- Die Spieler mit Ball in der Halle verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in der Halle und spielen Doppelpässe an den Kleinkästen.
- Nach jedem Doppelpass dribbeln sie sofort zu einem anderen Kleinkasten weiter.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Jeweils 2 oder 3 Pässe an den Kleinkästen spielen.
- Mit einem Partner agieren und sich mit einem Pass an die Kleinkästen zuspieren.
- Wettkampf I: Welcher Spieler spielt in 1 Minute die meisten Pässe an die Kleinkästen?
- Wettkampf II: Welcher Spieler spielt zuerst 10 Pässe an die Kleinkästen?

Tipps und Korrekturen

- Die Kleinkästen so aufstellen, dass die Spieler von jeder Seite an die Kleinkästen passen können.
- Stets eine freie Passfläche an einem Kleinkasten suchen und mit dem Ball im Feld nicht stehen bleiben.
- Mit vielen Richtungswechseln agieren und nicht nur im Kreis zum jeweils nächsten Kleinkasten dribbeln.
- Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallswinkel' hinweisen.