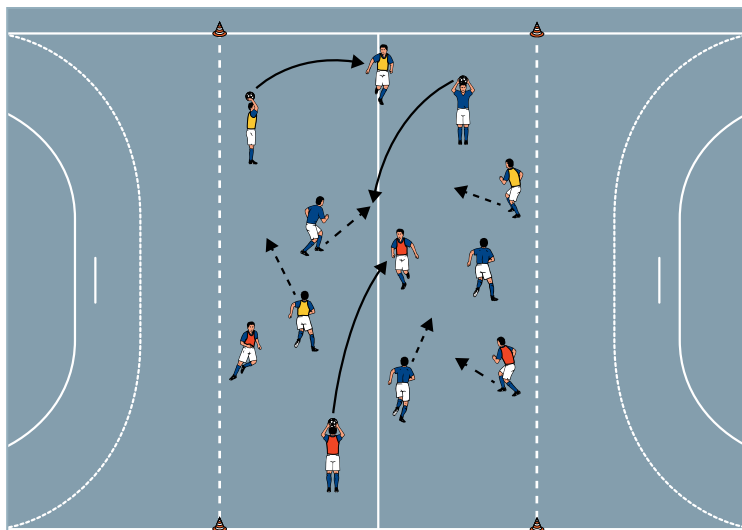


AUFWÄRMEN 1: Passen in der Gruppe

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Die Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Spieler laufen frei durchs Feld und werfen sich die Bälle innerhalb der eigenen Leibchenfarbe zu.
- Der Ball darf maximal 3 Sekunden in der Hand gehalten werden.

Variationen

- Der Spieler, der den Wurfpass gibt, ruft einen Namen und eine Farbe und bestimmt dadurch den nächsten Passempfänger und den nächsten Pass.
- Die Spieler führen nach dem Pass Übungen aus dem Lauf-ABC aus (z. B. Anfersen, Kniehebellauf, Wechselsprünge usw.).
- Passarten vorgeben: Brustpass, Bodenpass, Handwechsel.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine deutliche und klare Kommunikation zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Aktive Freilaufbewegungen einfordern.
- Stets vororientieren, wer als nächstes angepielt werden kann.