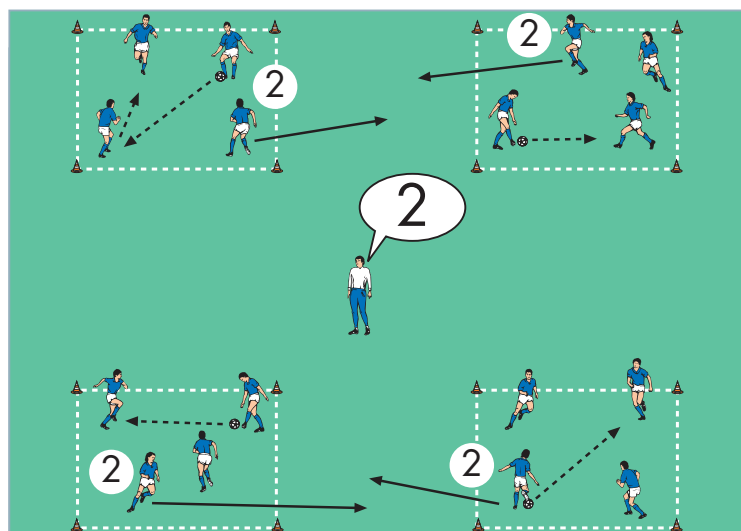


AUFWÄRMEN 2: Pass-Spiel und Felderwechsel

von Frank Engel (18.02.2014)



Organisation

- Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmen 1
- Die Spieler in den Feldern jeweils durchnummerieren
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Reihenfolge ihrer Nummern zu.
- Auf Kommando des Trainers startet der betreffende Spieler jeweils in das nebenliegende Viereck. Wer ist als erster drüben?
- Der Spieler kontrolliert das Zuspiel und legt auf einen der nachrückenden Mitspieler ab.
- Im Anschluss passen sich die Spieler bis zum nächsten Kommando des Trainers erneut zu.

Variationen

- Die Spieler müssen nach jedem Pass eines der 4 Hütchen umlaufen.
- Die Felder diagonal oder gegen den Uhrzeigersinn wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Alle Pässe genau in den Fuß spielen.
- Vor jedem Abspiel den Kopf heben und Blickkontakt aufnehmen.
- Den Ball aktiv fordern und immer kurz entgegenkommen.
- Mit möglichst wenigen Kontakten spielen.