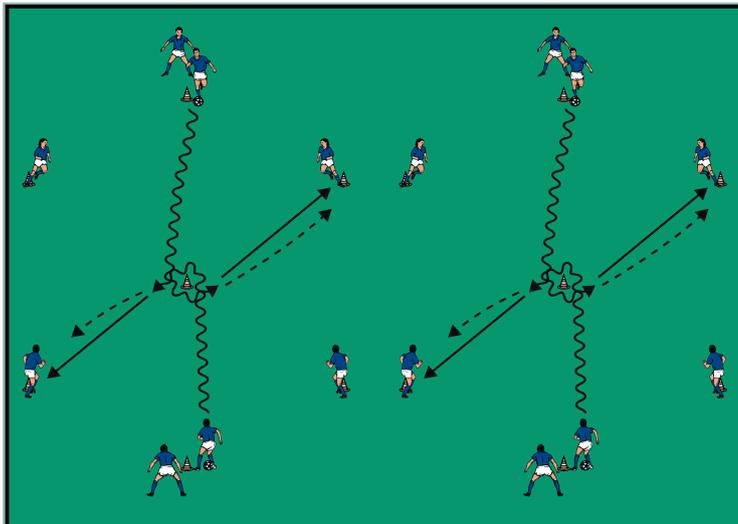


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Parcours

von Frank Engel (21.10.2014)



## Organisation

- 2 Hütchenparcours in Sternform mit je 1 zentralen Hütchen errichten
- An den beiden Starthütchen je 2 Spieler sowie an den übrigen äußeren Hütchen je 1 Spieler aufstellen
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- Die beiden Startspieler umdribbeln das mittlere Hütchen von rechts und passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne um das mittlere Hütchen an und mit und spielen ebenfalls im Uhrzeigersinn eine Position weiter usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

## Variationen

- Die Richtung wechseln: Das zentrale Hütchen von links umdribbeln und mit links zur im Gegenuhrzeigersinn nächsten Position passen.
- Den Ball seitlich mit der Sohle zum mittleren Hütchen ziehen.
- Die Distanz zwischen den Hütchen variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Vor dem Pass eine offene Stellung zum Mitspieler einnehmen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass in Spielrichtung zeigt.
- Das Passtempo langsam steigern.
- Nach dem Abspiel mit einem kurzen Antritt zum äußeren Hütchen wegstarten.