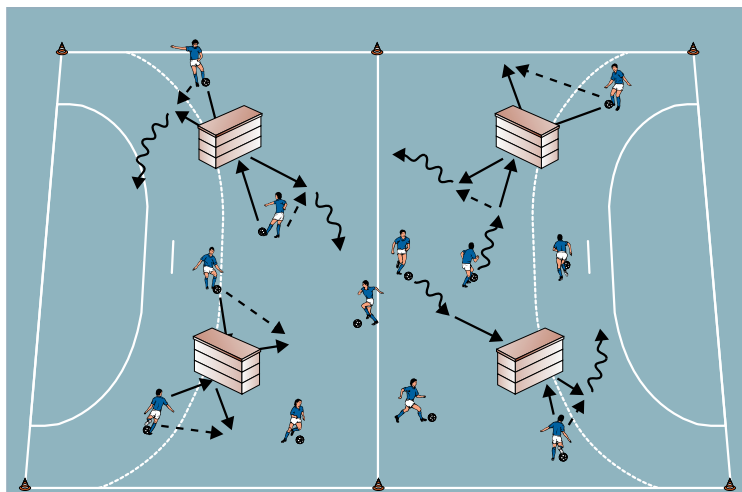


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

von Frank Engel (13.01.2015)



Organisation

- 4 Turnkästen in der Halle verteilen, so dass sie von beiden Seiten anspielbar sind
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und passen gegen die Turnkästen.
- Die zurückprallenden Bälle nehmen sie in eine neue Bewegungsrichtung zum jeweils nächsten Kasten an und mit.

Variationen

- Verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. rechts/links im Wechsel, nur mit der Innen-/Außenseite usw.).
- Den zurückprallenden Ball mit der Innen-/Außenseite mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Präzise und druckvoll gegen die Kästen passen.
- Als Trainer gegebenenfalls verschiedene Tempowechsel vorgeben.