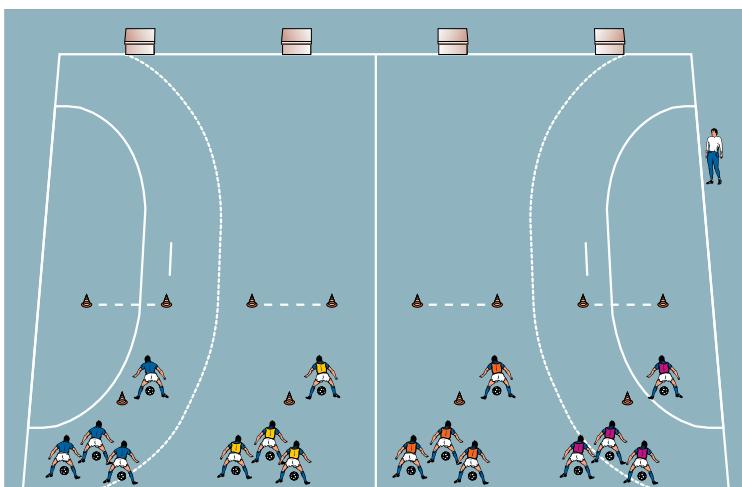
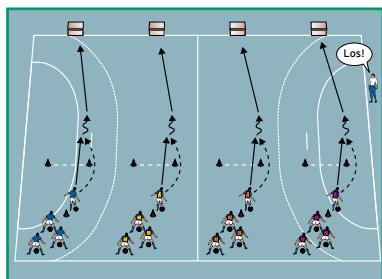


AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Turnier

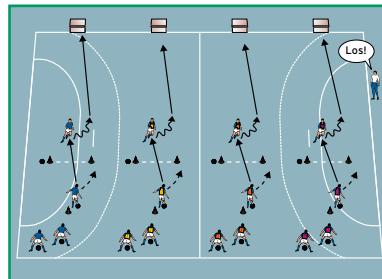
von Klaus Pabst (13.01.2015)



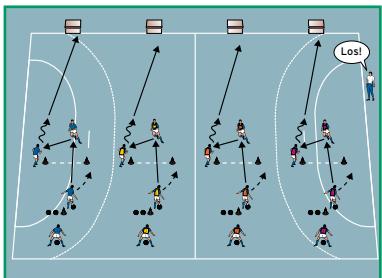
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- An einer Hallenwand 4 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen und ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, durchspielen und umlaufen das Hütchentor und versuchen, gegen den Kleinkasten zu passen.
- Der Spieler, der zuerst den Kleinkasten trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt je 1 Spieler ohne Ball hinter den Hütchentoren postieren.
- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Ballbesitzer durch die Hütchentore zu ihren Mitspielern.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und versuchen, den Kleinkasten zu treffen.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel nach.

Übung 3

- Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- Je 1 weiteren Spieler ohne Ball seitlich von den Hütchentoren postieren.
- Jetzt lassen die ersten Ballbesitzer auf ihre seitlich postierten Mitspieler prallen, die in die Bewegung mitnehmen und versuchen, gegen den Kleinkasten zu passen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Gültige Treffer am Kleinkasten können nur mit einem Pass mit der Innenseite erzielt werden.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut mitzählen.