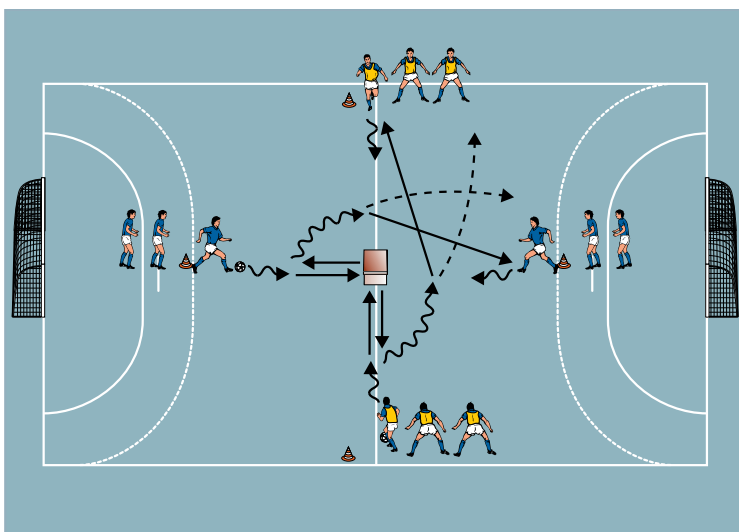


AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel mit Kleinkasten

von Jörg Daniel (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und jede Gruppe an 2 Starthütchen gegenüber postieren
- Der erste Spieler jeder Gruppe an einem Starthütchen hat einen Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zum Kleinkasten, spielen einen Doppelpass mit dem Kasten, passen zum Mitspieler am Starthütchen gegenüber und laufen dem Abspiegel nach.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder zum Kleinkasten an und mit.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Beim Lauf zur jeweils nächsten Position verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- Die Pass-Staffel mit 4 Bällen spielen, so dass jeder erste Spieler am Starthütchen einen Ball hat.

Tipps und Korrekturen

- Linien auf dem Hallenboden (z. B. Mittelkreis) als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens gegen den Kleinkasten passen müssen.
- Nach dem Doppelpass mit dem Kleinkasten den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und so Zusammenstöße mit dem Spieler der anderen Gruppe vermeiden.
- Möglichst schnell zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber zuspelen, aber immer auf einen freien Passweg achten.