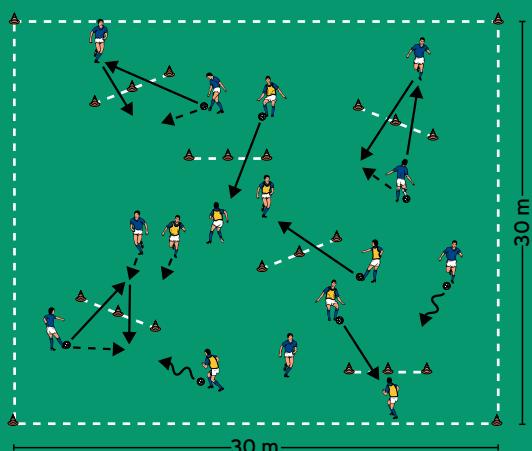


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

von Paul Schomann (24.03.2015)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Mehrere zweimal 2 Meter große Doppeltore im Feld verteilen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jeweils Spielerpaare bilden
- Jedes Paar hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler beider Mannschaften bewegen sich im Feld und spielen mit ihren jeweiligen Partnern Doppelpässe durch die Hütchentore.
- Dabei muss der erste Pass durch die eine und der zweite durch die jeweils andere Seite des Doppeltores erfolgen.
- Welche Mannschaft durchspielt in 1 Minute die meisten Doppeltore?

Variationen

- Die Anzahl der Doppeltore erhöhen oder verringern.
- Die Breite der Hütchentore verkleinern oder vergrößern.
- Die Spieler tragen die Bälle in den Händen und werfen sich diese zu.
- 2 Verteidiger im Feld postieren, die die Pässe durch die Hütchentore verhindern sollen.
- Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft durchspielt zuerst 10 Hütchentore?

Tipps und Korrekturen

- Die Spielerpaare zählen ihre gelungenen Doppelpässe durch die Hütchentore laut mit.
- Im Feld orientieren, den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit Mit- und Gegenspielern vermeiden.
- Die Spieler ohne Ball sollen die Zuspiele durch die Hütchentore jeweils mit einem lauten Zuruf aktiv fordern.
- Nur bei freien Passwegen zum Mitspieler passen.