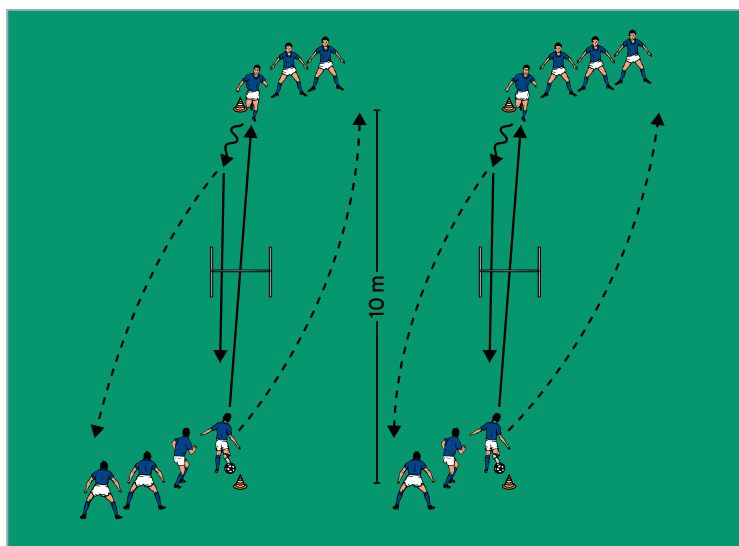


# AUFWÄRMEN 1: Hürden-Pass

von Klaus Pabst (21.04.2015)



## Organisation

- 2 Hürden nebeneinander aufstellen und jeweils 5 Meter davor und dahinter ein Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei ein erster Spieler an jeder Hürde einen Ball hat

## Ablauf

- Der Spieler mit Ball passt unter der Hürde hindurch zum Spieler gegenüber, umläuft die Hürde und stellt sich beim Starthütchen gegenüber an.
- Der Passempfänger nimmt mit einem Kontakt an und passt mit dem zweiten Kontakt zum Mitspieler gegenüber.

## Variationen

- Nach jedem Pass stellen sich die Spieler am eigenen Starthütchen wieder an.
- Nach jedem Pass wechseln die Spieler zu einem Starthütchen an der anderen Hürde.
- Über die Hürde zuwerfen.
- Im Direktspiel agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Zielgenau mit der Fußinnenseite unter der Hürde hindurch passen.
- An den Starthütchen immer aktionsbereit auf den Vorfüßen bewegen.
- Beim Wechsel zur anderen Hürde orientieren und so anstellen, dass alle Starthütchen immer ausreichend besetzt sind.
- Als Trainer einige Bälle bereithalten und verspielte Bälle sofort ersetzen.