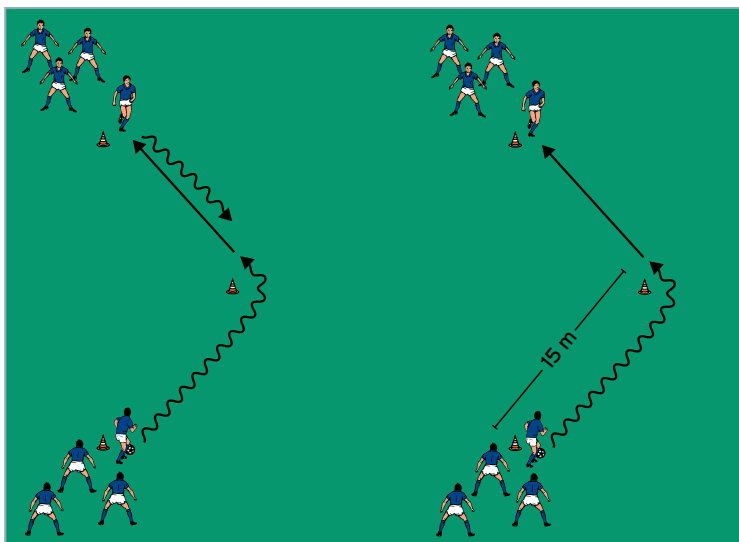


AUFWÄRMEN 1: Passspiel im Dreieck

von Ralf Peter (05.05.2015)



Organisation

- 2 langgezogene Dreiecke mit einer Schenkellänge von 15 Metern nebeneinander errichten
- 4 Gruppen einteilen und an den Dreiecken gegenüber aufstellen
- Jeweils der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln bis kurz hinter das mittlere Hütchen und passen von dort auf die gegenüberliegende Seite.
- Die Passempfänger nehmen in die Vorwärtsbewegung an und mit, dribbeln ebenfalls bis zum mittleren Hütchen und passen zurück zum Starthütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen auf die jeweils andere Seite nach.

Variationen

- 2 Bälle pro Dreieck verwenden, und von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- Nach einigen Minuten zum Aufwärmen starten die Spieler mit einer Temposteigerung zum jeweils anderen äußeren Hütchen.
- Die Abstände der Hütchen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung Passempfänger zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler).
- Vor dem Pass stets Blickkontakt zum Außenspieler aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspielen stets aktiv entgegengehen!