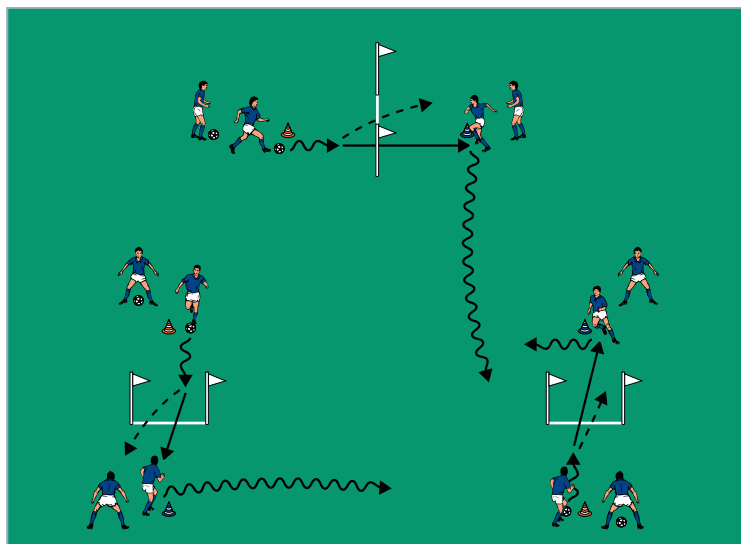


AUFWÄRMEN 1: Stangentor-Pass

von Klaus Pabst (08.09.2015)



Organisation

- Drei 2 Meter breite Stangentore frei verteilt aufstellen
- Vor und hinter jedem Stangentor ein verschiedenfarbiges Hütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen einer Farbe und ohne Bälle an die Hütchen der anderen Farbe verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln kurz an, passen durch das Stangentor zum Spieler gegenüber und laufen dem Ball nach.
- Der Passempfänger nimmt zum andersfarbigen Hütchen an einem anderen Stangentor an und mit.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Passweg frei ist.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Aus der Hand volley mit der Innenseite zuspelen.
- Aus der Hand volley mit dem Spann zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Immer aus der Bewegung und nur bei Blickkontakt zum Mitspieler passen.
- Den zugespielten Ball immer zu einem anderen Stangentor an- und mitnehmen.
- Die Stangentore verkleinern und so den Übungsablauf erschweren.
- Die Spieler sollen sich orientieren und beachten, dass immer alle Hütchen besetzt sind.