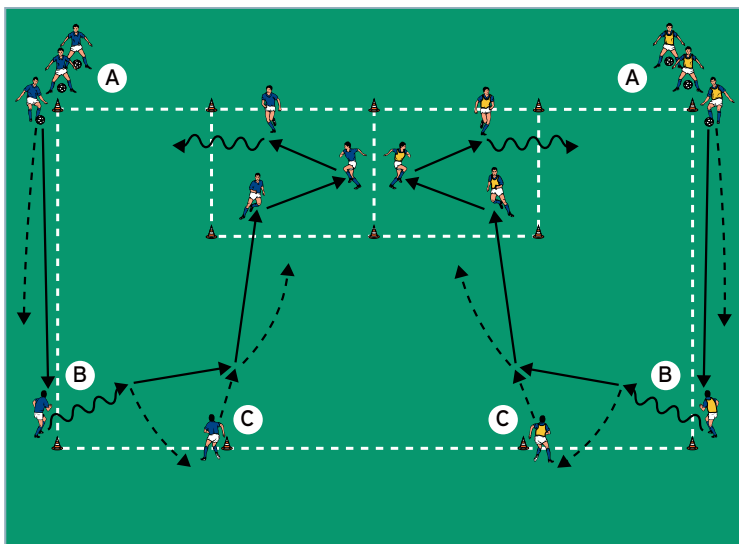


AUFWÄRMEN 1: Komplexes Passspiel

von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Organisation

- 1 großes Feld mit 2 aneinandergrenzenden Bewegungsräumen markieren
- 2 Gruppen bilden und je einer Seite des Feldes zuweisen
- Je 3 Spieler ohne Ball im Bewegungsfeld postieren und durchnummerieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich an den Positionshütchen auf
- Die Startspieler haben die Bälle

Ablauf

- A passt auf B, der in die Bewegung mitnimmt und nach mindestens 3 Kontakten in den Lauf von C spielt.
- C passt zu Spieler 1 ins Bewegungsfeld.
- Die Spieler im Feld passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Spieler 3 dribbelt aus dem Feld heraus und wird Startspieler.
- Alle übrigen Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

- Die Spieler im Feld passen sich mit mindestens 2 Kontakten zu.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft ist zuerst fertig (= 1 Punkt)?

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- Die Zuspiele konzentriert in die Bewegung mitnehmen. Dabei besonderen Wert auf den ersten Kontakt legen.