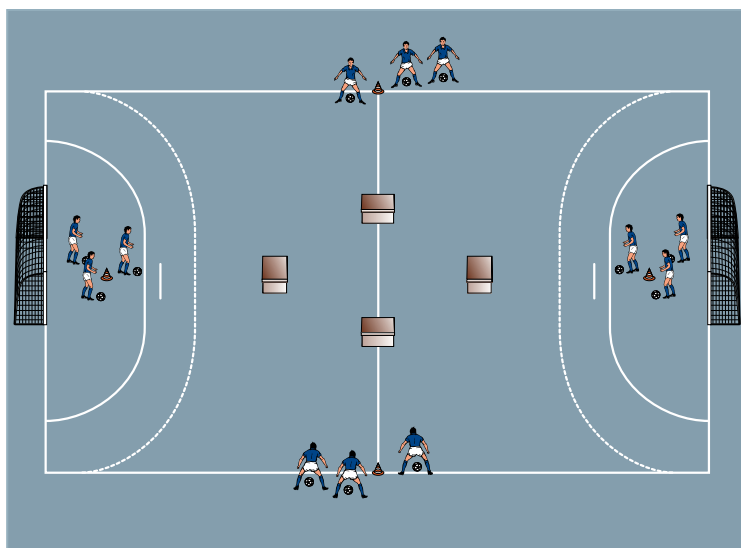
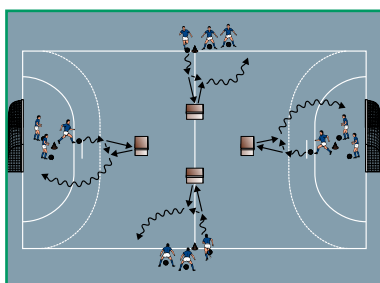


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Passen

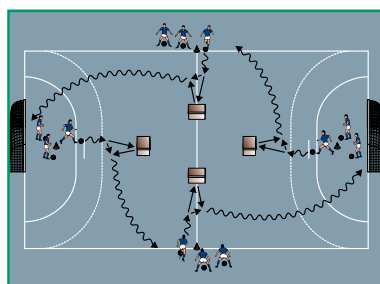
von Jörg Daniel (29.12.2015)



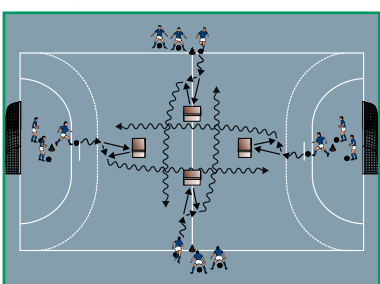
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- In der Hallenmitte 4 Kleinkästen in Rautenform aufstellen
- Vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf die Kleinkästen zu, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' jeweils zum gegenüberliegenden Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungen lassen sich auch mit nur 2 Kleinkästen durchführen. In diesem Fall können die Kästen auch an den Seiten angespielt werden.
- Die Passtechniken variieren: Mit der rechten/linken Innenseite oder dem rechten/linken Vollspann gegen den Kasten passen.
- Bei Übung 3 den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.