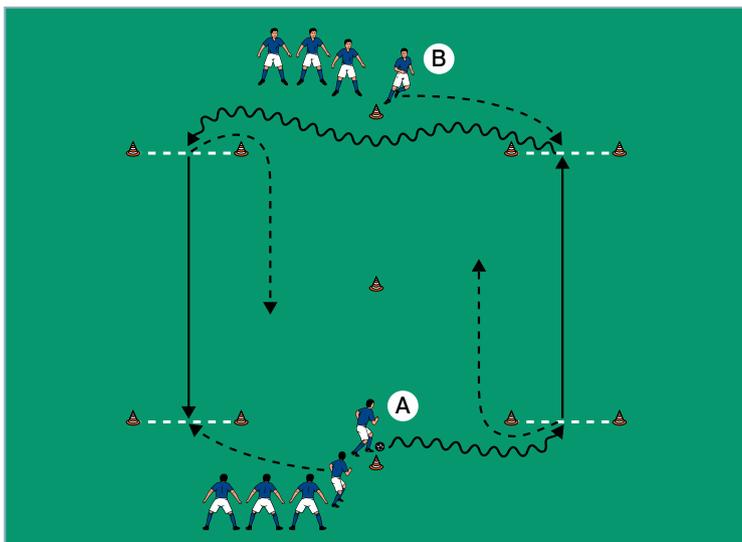


AUFWÄRMEN 2: Ballmitnahme durch Hütchentore

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- Je 2 Hütchentore im Abstand von 10 Metern errichten
- 3 Meter hinter der Grundlinie je ein Starthütchen aufbauen
- 2 Teams zu 5 und 4 Spielern einteilen und an den Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler A hat einen Ball

Ablauf

- A dribbelt rechts zum Hütchentor.
- B löst sich vom Starthütchen, bietet sich A im Hütchentor an und erhält das Zuspiel.
- B nimmt direkt zum anderen Hütchentor mit.
- Nach dem Pass führt A im Zentrum eine Laufübung aus (z.B. Krebsgang) und stellt sich bei B an usw.

Variationen

- Im Uhrzeigersinn passen und laufen.
- Nur mit rechts/links mitnehmen und passen.
- Den Pass frontal durch das Hütchentor mitnehmen und dann zur Seite abkappen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit rechts und im Uhrzeigersinn mit links mitnehmen und passen.
- Kontrolliert durch beide Hütchentore passen.