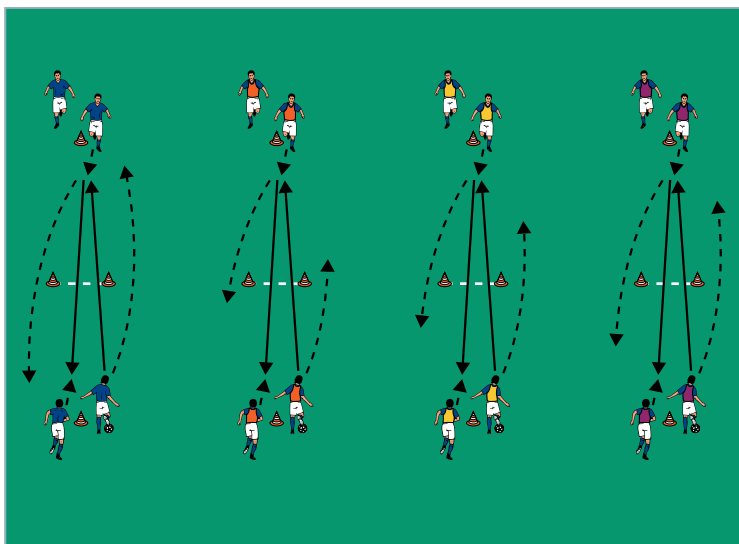


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Staffel I

von Jörg Daniel (14.06.2016)



## Organisation

- 4 Hütchentore (Breite: 2 Meter) in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander errichten
- 5 Meter vor und hinter jedem Hütchentor je 1 Starthütchen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und mit je 1 Ball den Stationen zuweisen
- Die Spieler gleichmäßig an den beiden Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger spielt direkt zurück, läuft seinem Abspiel ebenfalls nach usw.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Pässe in Folge durch das Hütchentor gespielt?

## Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten zupassen.
- Mit dem schwächeren Fuß zuspülen.
- Die Spieler an einem Starthütchen passen durch das Hütchentor, ihre gegenüberstehenden Mitspieler nehmen zur Seite mit und passen am Hütchentor vorbei (jeweils 2 Pflichtkontakte: Ballmitnahme - Pass).
- Ohne Seitenwechsel spielen: Die Passgeber stellen sich nach ihrem Zuspiel zur anderen Seite am eigenen Starthütchen wieder an.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieldurchgänge verlängern, und die Anzahl der geforderten Pässe durch die Hütchentore auf 20 erhöhen.
- Passt ein Spieler am Hütchentor vorbei, muss das jeweilige Team wieder von vorne beginnen.
- Die Teams zählen jeden Pass durch die Hütchentore laut mit.
- Mit der Fußinnenseite zielgenau zupassen: Die Fußspitze des Standbeines zeigt dabei immer in Schussrichtung, den Passfuß im Gelenk fixieren.