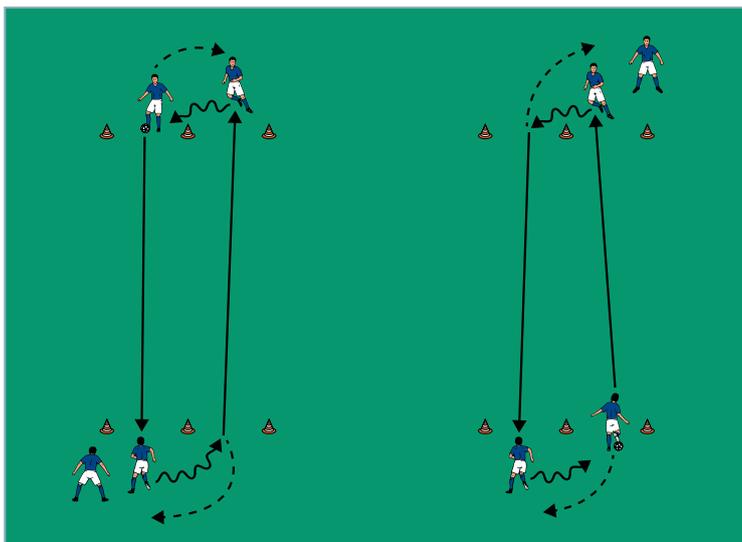


AUFWÄRMEN 1: Pass-Kanal I

von Christian Wück (12.07.2016)



Organisation

- 2 Pass-Kanäle nebeneinander mit jeweils zwei 2 Meter breiten doppelten Hütchentoren 15 Meter gegenüber markieren
- Jeweils 2 Spieler hinter jedem mittleren Hütchen der doppelten Hütchentore postieren, wobei ein Spieler einen Ball hat

Ablauf

- Der erste Spieler passt gerade durch beide Hütchentore zum Spieler gegenüber und stellt sich hinter seinem Partner an.
- Der Passempfänger nimmt seitlich zum anderen Hütchentor mit, passt durch beide Hütchentore zum Spieler gegenüber und stellt sich hinter seinem Partner an.

Variationen

- Nur mit rechts durch die jeweils rechten Hütchentore passen.
- Nur mit links durch die jeweils linken Hütchentore passen.
- Dem gespielten Ball zur anderen Seite nachlaufen.
- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur direkt passen.

Tipps und Korrekturen

- Stets hinter den Hütchentoren außerhalb des Pass-Kanals passen.
- Den zugespielten Ball mit der Innenseite des äußeren Fußes diagonal vorlegen und dann mit der Innenseite des anderen Fußes passen.
- Klar hinter den Hütchen des Pass-Kanals postieren, um hinter dem Ball zu sein und das Zuspiel nach vorne mitnehmen zu können.
- Die Spieler an jedem Pass-Kanal bilden jeweils ein Team. Jeder Fehler beim Passspiel ergibt 1 Punkt für das Team im anderen Pass-Kanal. Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?