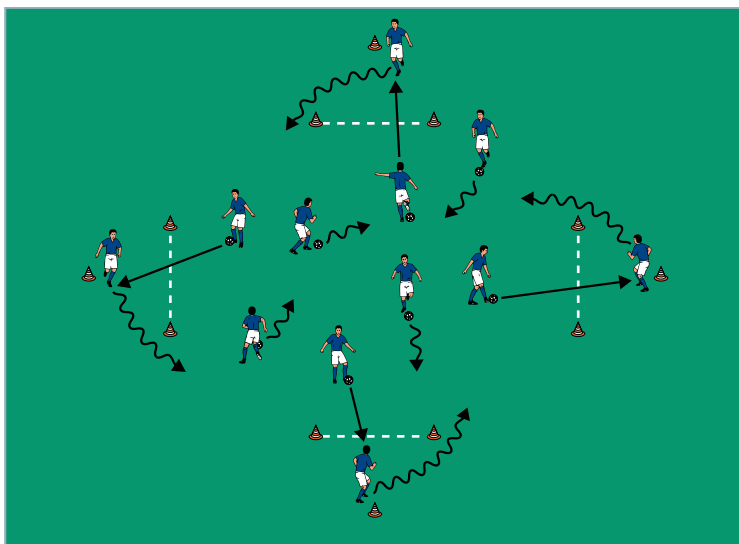


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

von Klaus Pabst (20.09.2016)



Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen und 5 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- An jedem Starthütchen 1 Spieler ohne Ball postieren
- Die anderen Spieler mit Bällen frei zwischen den Hütchentoren verteilen

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln zwischen den Hütchentoren, passen durch ein Hütchentor zu einem Spieler am Starthütchen dahinter und laufen dem Pass nach.
- Der Passempfänger nimmt zu einem anderen Hütchentor an und mit.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Die Kommandos „Klatsch“ und „Geh“ einführen: Ruft der Passgeber „Klatsch“, den Ball prallen lassen, bei „Geh“, den Ball ins Dribbling mitnehmen.
- Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- Den Ball in der Hand tragen und volley mit der Innenseite zuspelen.
- Den Ball in der Hand tragen und volley mit dem Spann zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt zum Spieler am Starthütchen suchen und niemals zwei Bälle gleichzeitig zuspelen.
- Jeden Pass zu einem anderen Hütchentor mitnehmen und nicht nochmals durch das gleiche Hütchentor zuspelen.
- Nach jedem Zuspiel schnell zum Starthütchen hinter dem Hütchentor laufen und für das nächste Zuspiel bereit sein.
- Zwischen den Hütchentoren dribbeln und nicht stehenbleiben.