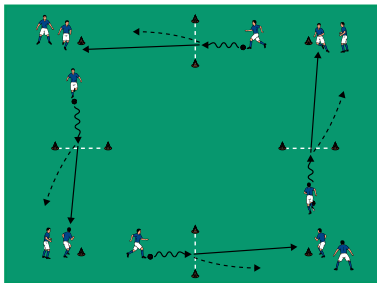


AUFWÄRMEN 1: Pass-Tor-Feld

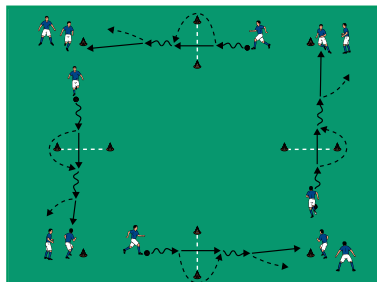
von Klaus Pabst (04.10.2016)



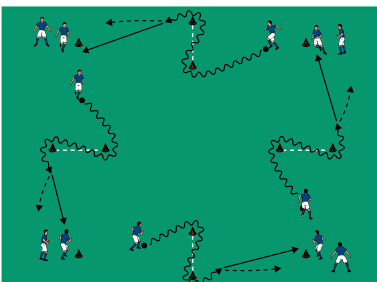
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen in 20 Metern Abstand markieren
- Mittig zwischen je 2 Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor quer aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn, passen durch das Hütchentor zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen direkt wieder ins Dribbling an und mit.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchentor durchspielen und umlaufen, in die Bewegung mitnehmen und dann zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen passen.

Übung 3

- Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchentor von innen/außen im Slalom durchdribbeln und dann zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen passen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst nur mit 2 Bällen spielen und diagonal gegenüber starten.
- Später die Spielrichtung wechseln. Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Nur bei Blickkontakt und nach vorne in den Lauf zum nächsten Spieler zuspiesen.
- Als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später sollen sich die Spieler gegenseitig abstimmen und eigenständig gleichzeitig starten.