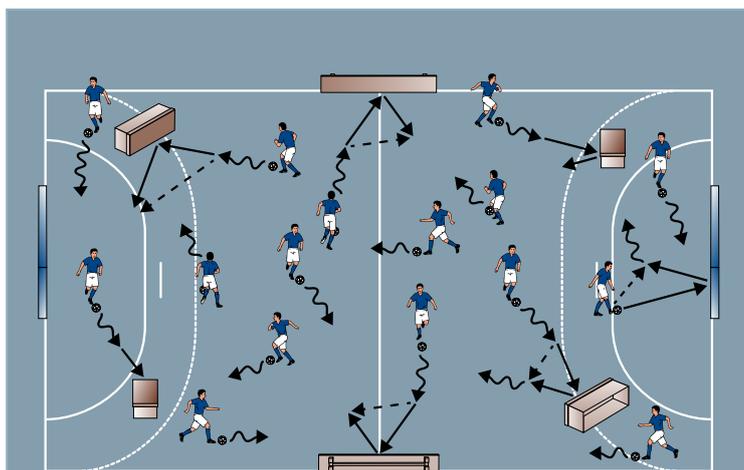


# AUFWÄRMEN 1: Geräte-Passen

von Paul Schomann (10.01.2017)



## Organisation

- 2 Turnmatten und 2 Langbänke in der Halle gegenüber aufstellen
- Zusätzlich in den Ecken der Halle 2 Kleinkästen und 2 Kastenoberteile diagonal gegenüber aufstellen
- Die Spieler mit Bällen im Feld zwischen den Hallengeräten verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in der Halle und passen gegen die Geräte.
- Nach jedem Pass nehmen die Spieler den Ball zu einem anderen Hallengerät an und mit.

## Variationen

- Einen Wettkampf durchführen: Welchem Spieler gelingen in 2 Minuten die meisten Pässe?
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite bzw. dem Vollspann passen.
- 3-mal nacheinander gegen jedes Gerät passen.
- Vor der An- und Mitnahme zum nächsten Gerät eine Körpertäuschung ausführen.
- Den vom Hallengerät zurückprallenden Ball durch die Beine rollen lassen und dann mit einer Temposteigerung zum nächsten Gerät mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Stets in der Halle orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden und freie Hallengeräte für das Passspiel suchen zu können.
- An jedem Hallengerät dürfen maximal 2 Spieler gleichzeitig passen.
- Stets sicher dribbeln und den Ball jederzeit mit der Fußsohle stoppen können!