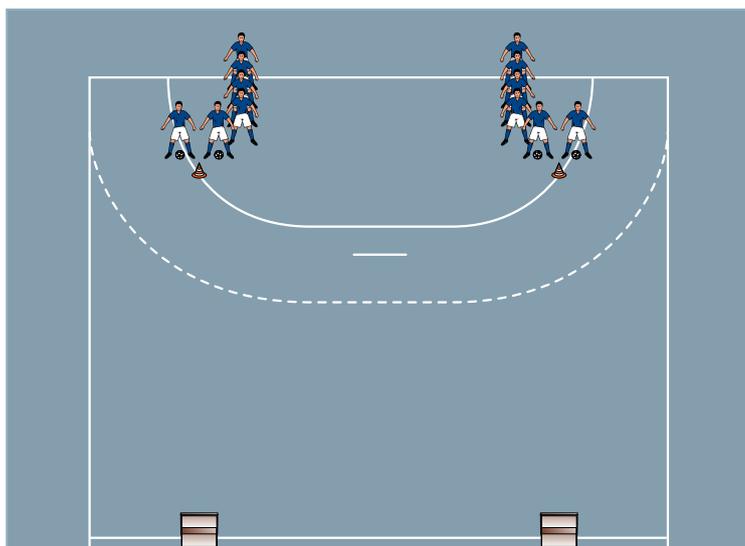
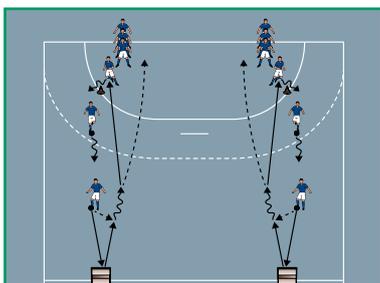


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Pass-Feld

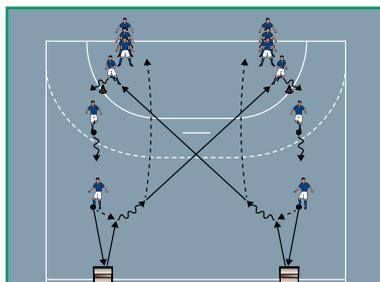
von Jörg Daniel (07.02.2017)



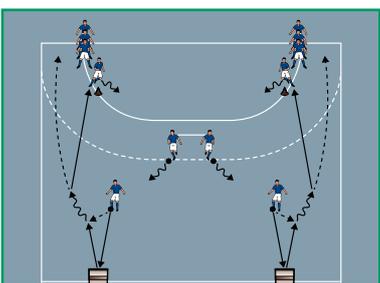
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen einen Ball haben

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gerade zum Kleinkasten, passen dagegen, spielen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen und laufen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.

Übung 2

- Die Spieler dribbeln gerade zum Kleinkasten, spielen nach dem Pass gegen den Kleinkasten diagonal zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen zum eigenen Starthütchen.

Übung 3

- Die Spieler dribbeln diagonal zum Kleinkasten, spielen nach dem Pass gegen den Kleinkasten gerade zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen zu diesem Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die zweiten Spieler mit Ball starten, sobald sich der Vordermann mittig zwischen Starthütchen und Kleinkasten befindet.
- Stets auf einen freien Passweg achten. Ist der Passweg noch nicht frei, weiter dribbeln.
- An den Starthütchen zur Seite hin freilaufen und anbieten und so dem Mitspieler helfen.
- Variation: Nur mit einem Ball (Erleichterung) oder mit 3 Bällen (Erschwernis) an jedem Starthütchen spielen.