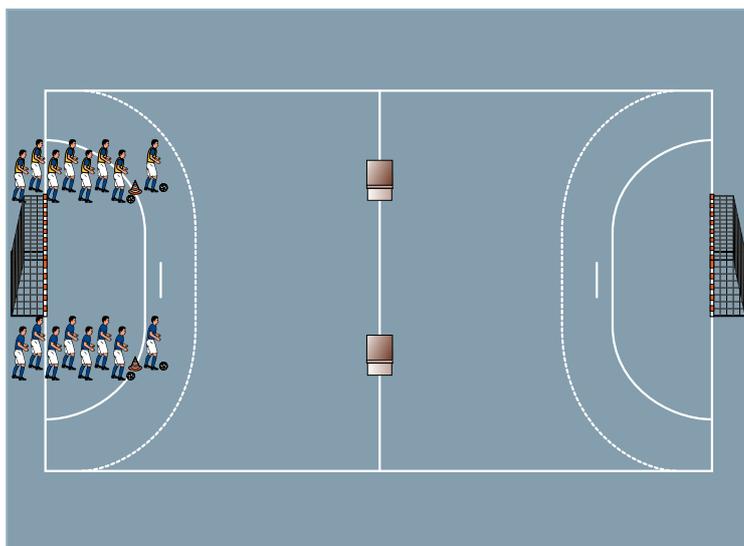
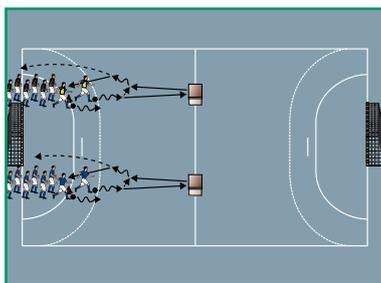


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

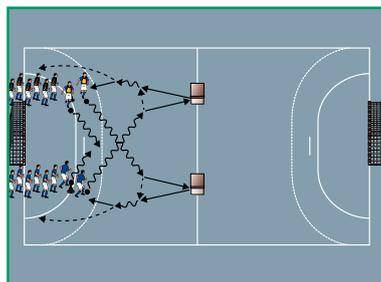
von Klaus Pabst (07.02.2017)



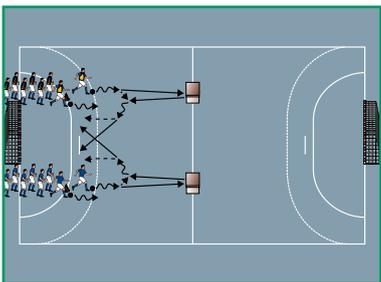
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen einen Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler in 2 gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- Die ersten beiden Spieler jeder Gruppe haben einen Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen zurück zum Starthütchen.
- Der zweite Spieler startet zeitverzögert, so dass bei jeder Gruppe immer 2 Bälle gleichzeitig im Spiel sind.

Übung 2

- Wie Übung 1, nun dribbeln die Spieler diagonal zum anderen Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen gerade zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen zurück.

Übung 3

- Wie Übung 1, nun dribbeln die Spieler gerade zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen diagonal zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Zum Einüben der Dribbel- und Laufwege zunächst mit nur einem Ball pro Gruppe üben. Später dann auch mit drei Bällen spielen.
- Auf Blickkontakt vor dem Abspiel zum Starthütchen achten.
- Auf freie Passwege achten und die Bälle ständig in Bewegung halten.
- Die Spieler beim Pass gegen den Kleinkasten auf das Prinzip 'Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.