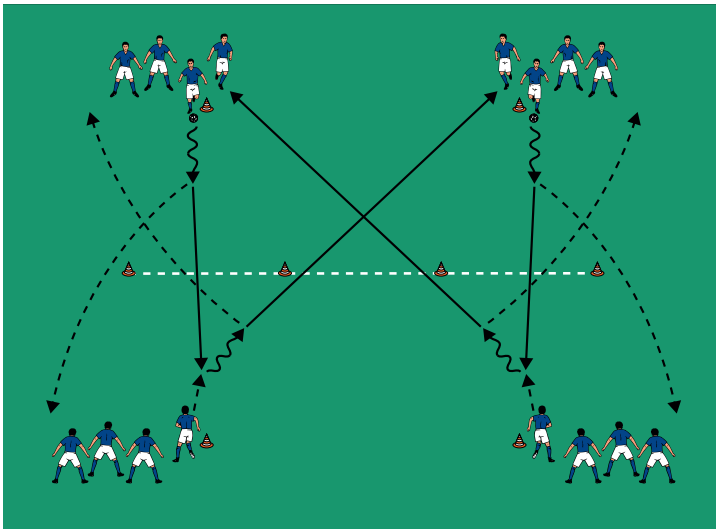


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-PASSEN

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend drei 5 Meter breite Hütchenlinien nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter jedem äußeren Hütchentor 1 Starhütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starhütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Starhütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln kurz an und passen durch das jeweils äußere Hütchentor zum ersten Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und passen diagonal durch das mittlere Hütchentor zum jeweils nächsten Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Nach jedem Pass laufen die Passgeber zum jeweils gegenüberliegenden Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Gerade durch die äußeren Tore passen und gerade zu den jeweils gegenüberliegenden Hütchen laufen.
- ▶ Gerade durch die äußeren Tore passen und durch die Mitte zu den jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen.
- ▶ Diagonal durch das mittlere Hütchentor passen und laufen.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst schnell mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Nach einer Weile auch ein Direktspiel zulassen.
- ▶ Als Passgeber zum Mitspieler orientieren, Blickkontakt aufnehmen und nur bei freiem Passweg zuspelen.
- ▶ An den Hütchen vorbei zielgenau durch die Hütchentore passen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.