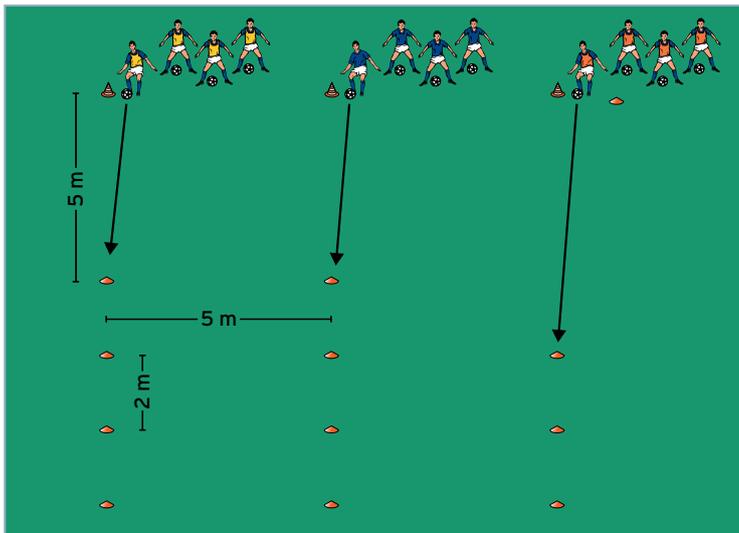


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 4 weitere Hütchen im Abstand von 2 Metern hintereinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler jeder Gruppe versuchen, nacheinander das jeweils erste Hütchen vor dem Starthütchen mit einem Pass zu treffen.
- Bei einem Treffer können die Spieler das Hütchen 'abräumen' und neben das eigene Starthütchen stellen.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle 4 Hütchen gesammelt?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit den Händen rollen.
- Mit dem Rücken zu den Hütchen stehen und durch die gegrätschten Beine rollen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen immer vom eigenen Starthütchen aus passen.
- Die Distanz der Hütchen zum Starthütchen dem Könnensstand der Spieler anpassen und gegebenenfalls verkürzen.
- Hinter dem vorderen Hütchen jeweils einen Spieler postieren, der die verspielten Bälle aufhält und zum Hütchen zurückpasst.
- Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern. Dabei ist die Fußspitze des Spielbeins zum Schienbein angezogen.
- Zusätzlich darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins in Spielrichtung zeigt.