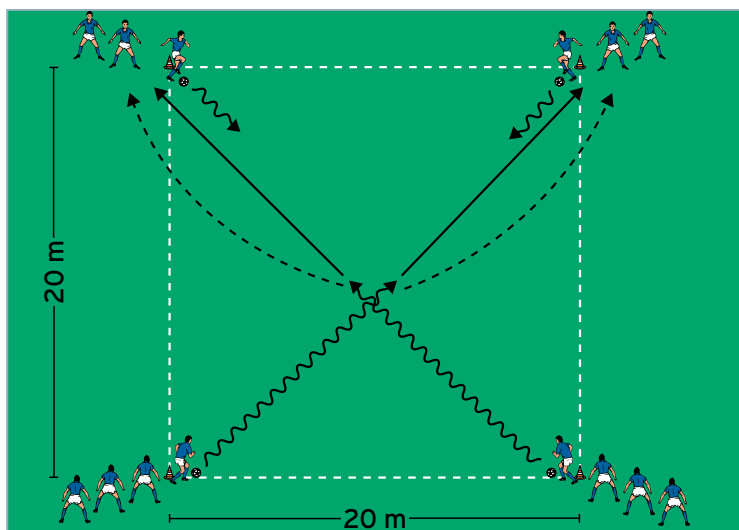


AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Feld I

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und passen ebenfalls zum jeweils diagonal gegenüberstehenden Spieler usw.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.

Variationen

- Nach dem Abspiel zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Zum jeweils nächsten Hütchen auf der rechten/linken Seite laufen.
- Den Übungsablauf erleichtern und zunächst nur mit 2 Bällen spielen lassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Wie viele Sekunden können die Spieler gemeinsam alle 4 Bälle im Spiel halten?

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger nicht hinter dem Hütchen, sondern stets davor oder seitlich davon postieren, um den Ball sicher und schnell in die Bewegung ins Feld an- und mitnehmen zu können.
- Im Spielfeld den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- Vor jedem Abspiel auf freie Passwege und Blickkontakt zum Mitspieler achten.