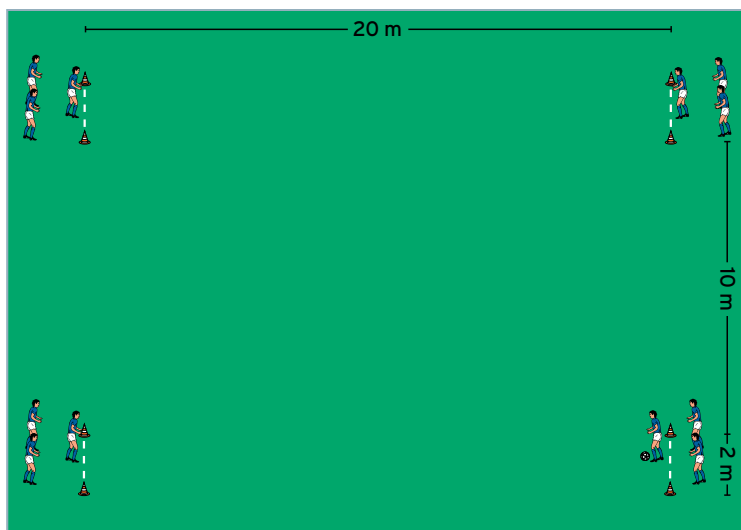
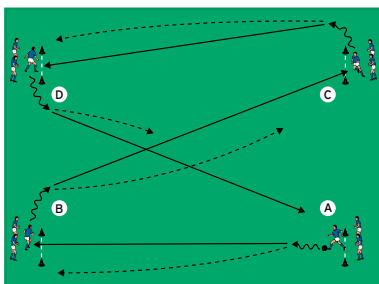


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passspiel

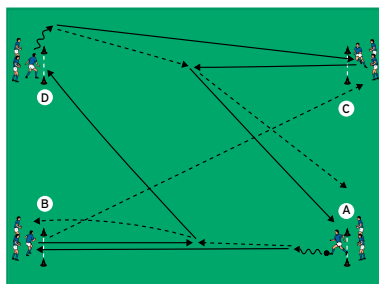
von Paul Schomann (18.11.2014)



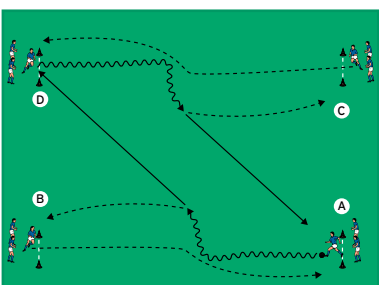
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- 10 Meter neben jedem Hütchentor ein weiteres Hütchentor errichten
- Die Spieler in gleich großen Gruppen hinter den Hütchentoren aufstellen
- Der erste Spieler einer Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- A dribbelt kurz an und passt gerade durch das Hütchentor zu B.
- B nimmt das Zuspiel nach innen mit und passt durch das diagonal gegenüberliegende Hütchentor zu C.
- C nimmt nach außen mit und passt gerade zu D, der hinter dem Hütchentor nach innen mitnimmt und zum nächsten Spieler von A passt usw.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt lässt B auf A prallen, der diagonal zu D passt.
- D nimmt nach außen mit und passt zu C.
- C lässt direkt auf D zurückprallen, der diagonal auf den jeweils nächsten Spieler von A passt.
- Die Spieler laufen nach jedem Abspiel auf die jeweils nächste Position und stellen sich dort wieder an.

Übung 3

- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbelt A auf den entgegenlaufenden B zu, führt unmittelbar vor diesem eine Finte aus und passt anschließend auf D, der daraufhin in Richtung des entgegenlaufenden C dribbelt usw.
- Nach jedem Abspiel tauschen A und B sowie C und D die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe und den Abstand der Hütchentore sowie die Übungen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Spieler sollen den Ball möglichst immer erst hinter dem eigenen Hütchentor kontrollieren und zur Seite mitnehmen.
- Dabei sollen die Spieler die Passkombinationen auch dann fortsetzen, wenn das Zuspiel des Mitspielers versehentlich neben das jeweilige Hütchentor erfolgt ist.
- Gegebenenfalls nach einigen Durchgängen mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Eventuell einen Wettkampf durchführen, indem die Spieler ihre Pässe durch die Hütchentore zählen. Welchem Spieler gelingen die meisten Pässe durch die Tore?