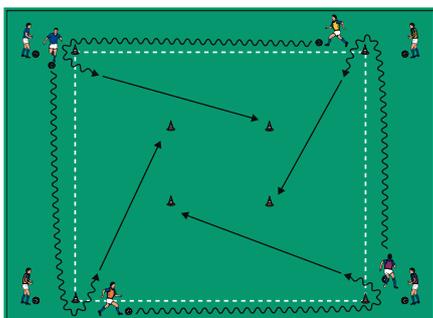


AUFWÄRMEN 2: Passwettkampf

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Übung 1



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Stangen entfernen
- In der Mitte des Feldes vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und auf die Ecken verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler das nächste Eckhütchen auf der rechten Seite und versuchen, mit einem Pass das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu treffen (= 1 Punkt).
- Der Spieler, der sein Hütchen zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Welche Mannschaft hat zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Die Spielrichtung ändern.
- Die Spieler dribbeln zuerst um das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen und spielen dann einen Doppelpass mit dem jeweils nächsten Mitspieler. Anschließend umdribbeln sie das rechte/linke benachbarte Eckhütchen und versuchen, das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu treffen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passgenauigkeit wird trainiert.
- In Vorausschau auf das Thema des Hauptteils werden diagonale Pässe gegen die Verschieberichtung der gegnerischen Abwehr vorbereitet.
- Getroffene Hütchen sofort wieder auf die Ausgangsposition stellen.