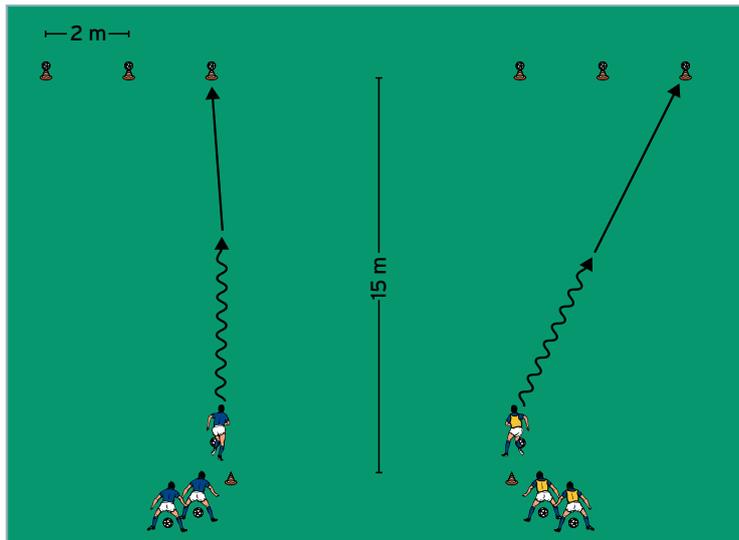


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Starthütchen 3 weitere Hütchen im Abstand von jeweils 2 Metern nebeneinander aufstellen und auf jedes Hütchen einen Ball legen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Dribbling und versuchen, mit einem Pass einen Ball von einem der Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu spielen.
- Anschließend startet der jeweils nächste Spieler usw.
- Welche Mannschaft schießt zuerst alle Bälle von den Hütchen?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Die Spieler müssen spätestens mit dem zweiten Ballkontakt passen.
- Diagonal auf die jeweils gegnerischen Hütchen schießen.
- Eine Reihenfolge der zu treffenden Hütchen fest vorgeben (z. B. außen, Mitte, innen).
- Den Ball in der Hand tragen und auf die Hütchen rollen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen mit Bällen möglichst vor einem Tor oder einem Zaun aufstellen, damit verspielte Bälle nicht zu weit wegrollen.
- Gegebenenfalls eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Als Trainer die Passspieltechnik korrigieren: Gezielt mit der Fußinnenseite passen. Dabei den Fuß im Gelenk fixieren und die Fußspitze in Richtung Schienbein anziehen.