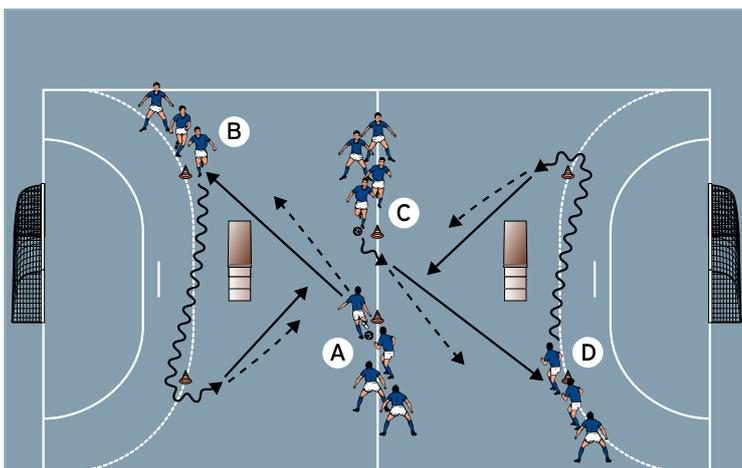


AUFWÄRMEN 1: Den Kasten umspielen I

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Mit 6 Hütchen und zwei großen Kästen einen Passparcours aufbauen
- Die Mannschaft in je 2 Gruppen zu 3 und 4 Spielern einteilen und auf die Positionen A bis D verteilen
- Die jeweils ersten Spieler A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig.
- Nach einem kurzen Dribbling passt A zu B und läuft seinem Pass nach. C spielt entsprechend zu D.
- B und D nehmen in die Bewegung mit und dribbeln hinter dem Kasten um das freistehende Hütchen.
- B passt zu C und D zu A. Beide Spieler gehen ihren Pässen nach und stellen sich hinten in der Reihe an.

Variationen

- Den Parcours im Uhrzeigersinn durchspielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- An jedem Hütchen Spieler aufstellen und den Parcours mit 2 Pflichtkontakten durchspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein möglichst sauberes, flaches Passspiel achten.
- Bei der Ballmitnahme offen stehen und direkt in die Bewegung mitnehmen.
- Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.
- Das Lauftempo und die Passhärte stetig steigern.