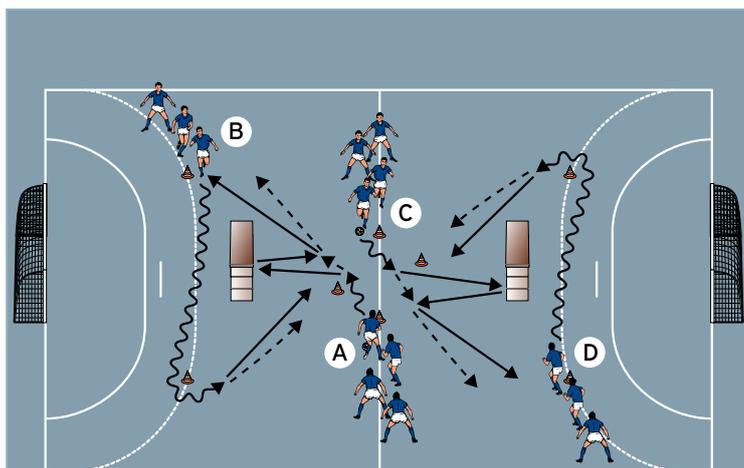


AUFWÄRMEN 2: Den Kasten umspielen II

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor den Kästen je 1 weiteres Markierungshütchen aufstellen

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig.
- Beide Spieler dribbeln zum Markierungshütchen und spielen mit dem Kasten einen Doppelpass.
- Danach passt A zu B und C zu D, beide Spieler gehen ihrem Pass nach.
- B und D umdribbeln das freistehende Hütchen, spielen zu C und A und stellen sich dort in der Reihe an.
- Die Passempfänger nehmen direkt in die Bewegung an und mit usw.

Variationen

- B und D führen während des Dribblings einen Doppelpass an der Rückseite der Kästen durch.
- Den Abpraller vom Kasten nur direkt weiterleiten.
- Die Kästen schräg aufstellen.
- Nur mit links/rechts passen und dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Pass zum Kasten eine frontale Stellung einnehmen.
- Nach dem Abspiel zügig nachgehen.
- Zwischen den Kästen möglichst kleine Hütchen oder Plättchen zur Markierung nutzen, sodass der Ballweg kaum gestört wird.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Beim Pass auf den Kasten auf eine entsprechende Passhärte achten, so dass der Ball passend zurückprallt.