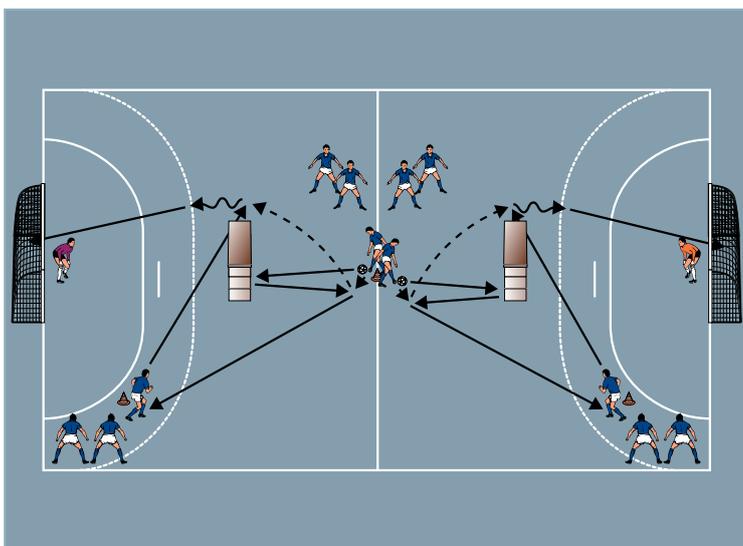


HAUPTTEIL 2: Kasten-Hindernis II

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Die seitlichen Positionshütchen jeweils bis auf 5 Meter an die Grundlinie verschieben

Ablauf

- Die Ballbesitzer im Zentrum starten gleichzeitig, spielen jeweils einen Doppelpass mit dem Kasten und passen tief auf den seitlich postierten Mitspieler.
- Danach laufen sie jeweils hinter dem Kasten in Richtung Tor.
- Die Passempfänger spielen mit dem ersten Kontakt diagonal vor dem Tor zurück zu den Passgebern, die in die Bewegung mitnehmen und abschließen.
- Nach dem Abschluss die Positionen tauschen.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen und abschließen.
- Die seitlichen Spieler starten die Aktion jeweils mit einem Pass ins Zentrum.
- Den Kasten von der anderen Seite umlaufen.
- Die beiden Ballbesitzer passen jeweils zum Kasten, wechseln ihre Positionen und spielen seitlich zur anderen Seite auf.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Dennoch stets die Kontrolle behalten und auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Dem Ball aktiv entgegengehen und direkt kontrollieren.
- Möglichst zielstrebig abschließen.