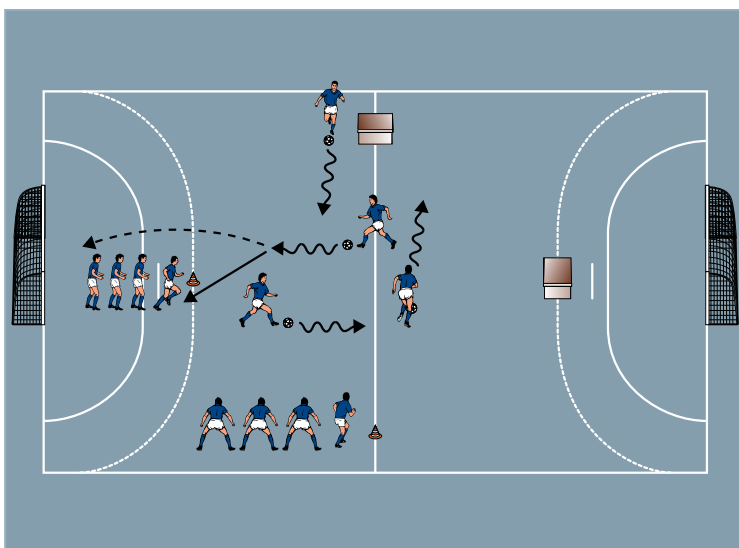


AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Passen

von Klaus Pabst (15.12.2015)



Organisation

- 2 Starthütchen schräg versetzt nebeneinander markieren
- Vor jedem Starthütchen 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball starten zeitlich versetzt, umdribbeln den Kleinkasten, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.

Variationen

- Die Bälle in der Hand tragen und zuwerfen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit dem Fußspann zuspelen.
- Nur mit rechts/links spielen.

Tipps und Korrekturen

- Immer nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspelen.
- Lauf- und Passwege kreuzen sich. Immer nur bei freiem Passweg zuspelen.
- Am Hütchen aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Nach dem Abspiel schnell zum Hütchen weiterlaufen und dadurch die Passwege öffnen.