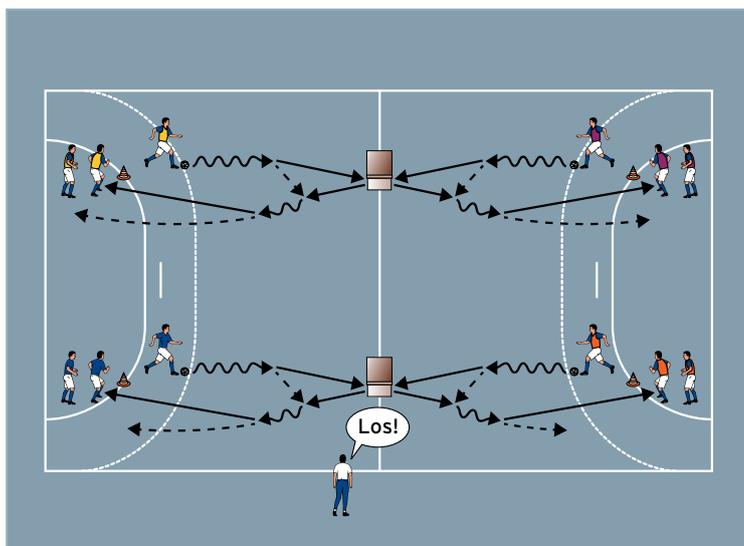


AUFWÄRMEN 2: Doppelte Kasten-Pass-Staffel

von Jörg Daniel (07.02.2017)



Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor und hinter jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- 4 Teams einteilen und jedes Team mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler gerade zum Kleinkasten, passen dagegen, spielen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.
- Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

Variationen

- Die Spieler dribbeln diagonal zum anderen Kleinkasten und passen dann zurück zum nächsten Spieler.
- Die Spieler spielen 3 Pässe gegen den Kleinkasten.
- Jedes Team spielt mit 2 Bällen.

Tipps und Korrekturen

- Frühes Passen erhöht das Spieltempo.
- An den Starthütchen zur Seite hin freilaufen und anbieten und so dem Mitspieler helfen.
- Die Spieler passen nur mit dem schwächeren Fuß gegen den Kleinkasten.
- Nach allen absolvierten Durchgängen setzen sich die Spieler hin, um einfacher den Sieger feststellen zu können.