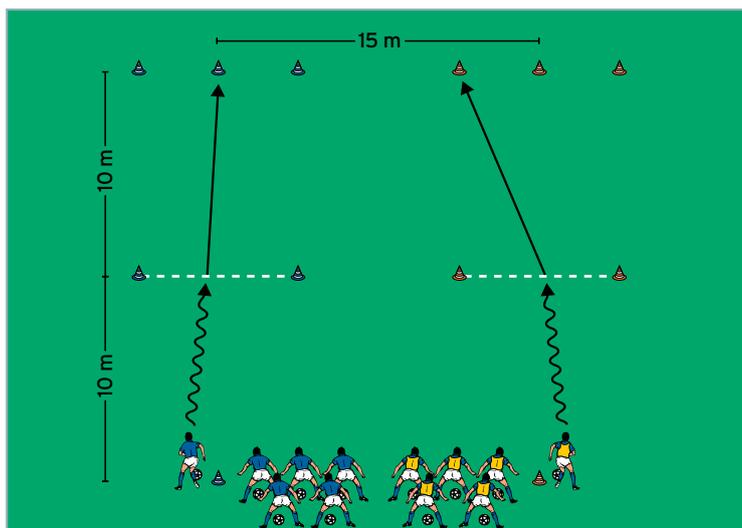


AUFWÄRMEN 1: Pass-Kegeln

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Hütchen eine 5 Meter lange Passlinie markieren und 10 Meter vor der Passlinie 3 Hütchenkegel nebeneinander aufstellen
- 2 Teams einteilen und mit Bällen an jeweils einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Passlinie und versuchen, einen Hütchenkegel zu treffen.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schießt zuerst alle 3 Hütchenkegel um?

Variationen

- Zur Passlinie dribbeln und von dort mit der Hand kegeln.
- Ab der Passlinie rückwärts durch gegrätschte Beine kegeln.
- Nur mit rechts/links passen.
- Getroffene Hütchenkegel wieder aufstellen und die Mannschaft gewinnen lassen, die zuerst 10 Hütchenkegel getroffen hat.

Tipps und Korrekturen

- Treffer zählen nur bei Pässen vor der Passlinie.
- Darauf achten, dass die nächsten Spieler erst starten, wenn der Vordermann gepasst hat.
- Nach jedem Pass den Ball schnell wiederholen, außen zurücklaufen und den Passweg im Zentrum freihalten.
- Zielgenau mit der Innenseite passen, wobei die Fußspitze vom Standbein zu den Hütchenkegeln zeigt.