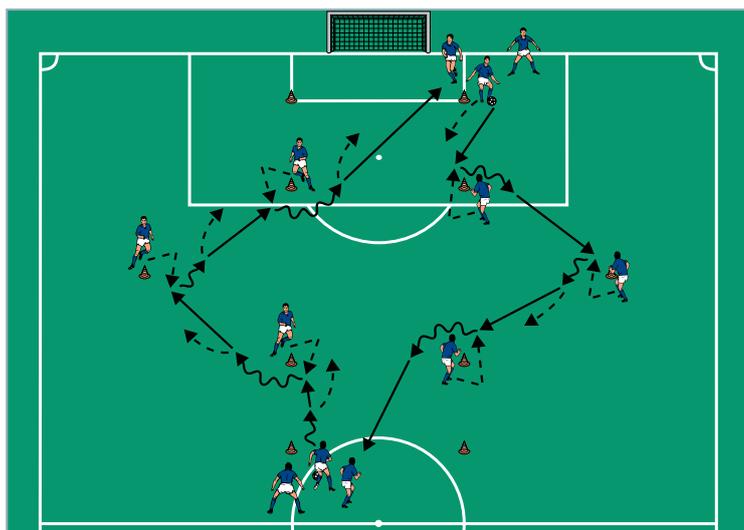


AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte gemäß Abbildung 10 Hütchen verteilen und mit Spielern besetzen
- An 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen je 1 Ball bereithalten

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die Spieler an den Starthütchen die Passkombination durch Zuspield zum jeweils nächsten Hütchen.
- Im Uhrzeigersinn dem jeweils nächsten Spieler zupassen, dem Pass nachgehen und dessen Position übernehmen.

Variationen

- Den Ablauf nach einigen Durchgängen entgegengesetzt durchführen. Nun von den freien Hütchen starten.
- Die An- und Mitnahme nur mit der Innen-/Außenseite zulassen.

Tipps und Korrekturen

- Mit einer Lauffinte vom Hütchen lösen.
- Stets mit höchstem Tempo in Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Bei leistungsstarken Spielern mit 3 oder sogar 4 Bällen gleichzeitig üben.