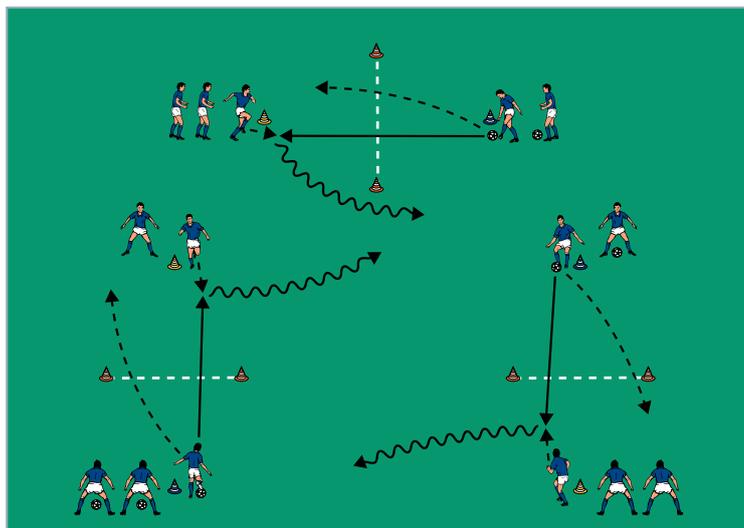


# AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Ballkontrolle

von Klaus Pabst (07.04.2015)



## Organisation

- Drei 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen
- An jedem Hütchentor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen einer Farbe Bälle haben

## Ablauf

- Die Zuspieler passen jeweils durch das Hütchentor zum Spieler gegenüber.
- Die Passempfänger nehmen zum andersfarbigen Starthütchen an einem anderen Hütchentor an und mit.
- Die Zuspieler laufen ihren Pässen jeweils nach.

## Variationen

- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nicht nur im Kreis zwischen den Hütchentoren wechseln, sondern immer wieder die Dribbelrichtung ändern.
- Ständig orientieren, so dass alle Starthütchen stets mit ausreichend Spielern besetzt sind.
- Schräg in offener Position am Starthütchen anbieten, so dass der Zuspieler in den Lauf passen kann.
- Dem zugespielten Ball stets entgegenlaufen.