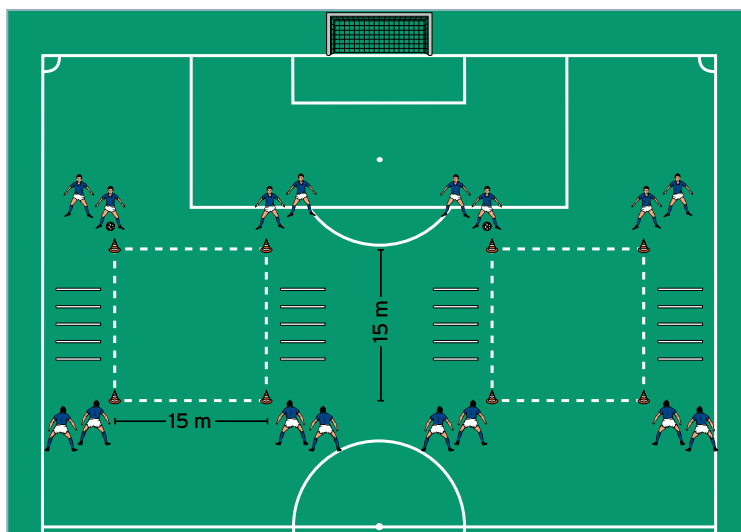
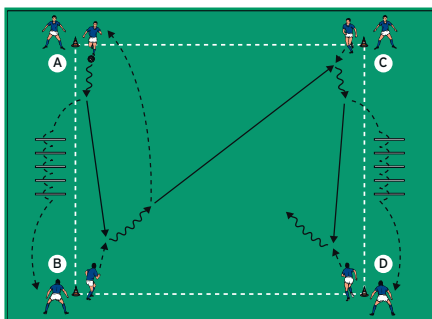


AUFWÄRMEN 1: Passspiel und Koordination

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Übung 1



Organisation

- Für jeweils 8 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Viereck markieren
- Außerhalb des Feldes an zwei gegenüberliegenden Seiten jeweils 6 Stangen auslegen
- Je 2 Spieler an den Ecken des Vierecks verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B und läuft durch den Stangenparcours.
- B kontrolliert das Zuspiel und passt diagonal zu C.
- A und B tauschen die Positionen.
- Gleicher Ablauf zwischen C und D.

Variationen

- Nur direkt passen.
- Beim Lauf durch die Stangen verschiedene koordinative Zusatzaufgaben ausführen: Mit 2 Kontakten laufen, einbeinig über die Stangen springen usw.

Tipps und Korrekturen

- Stets auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.
- Vor dem Pass zum Mitspieler den Kopf heben und Blickkontakt herstellen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.