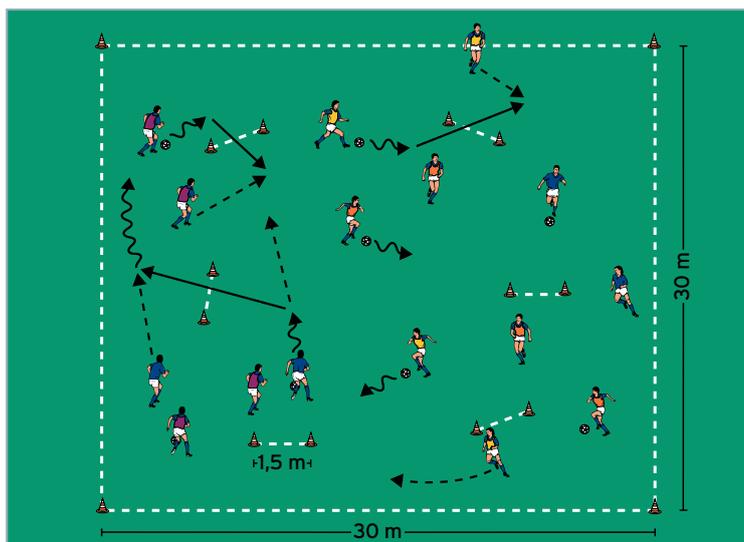


AUFWÄRMEN 1:

Paarpassen

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Im Feld 6 Hütchentore errichten (Breite: 1,5 Meter)
- Die Spieler paarweise zuordnen
- Die Paare mit je 1 Ball frei im Feld verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Paare nacheinander durch alle Hütchentore zu.
- Welches Spielerpaar hat zuerst durch alle Hütchentore gepasst?

Variationen

- Jeweils einen Pass/Rückpass durch die Hütchentore spielen.
- Das Zuspiel durch das Hütchentor direkt am Hütchentor vorbei zurückprallen lassen und anschließend zum nächsten Hütchentor starten.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen dauerhaft in Bewegung sein und möglichst nie stehen bleiben.
- Das Paar, das die Aufgabe zuletzt absolviert hat, mit einer kleinen Zusatzaufgabe belegen (z.B. 10 Kniebeugen).
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, muss das jeweilige Spielerpaar ebenfalls eine Zusatzaufgabe ausführen.