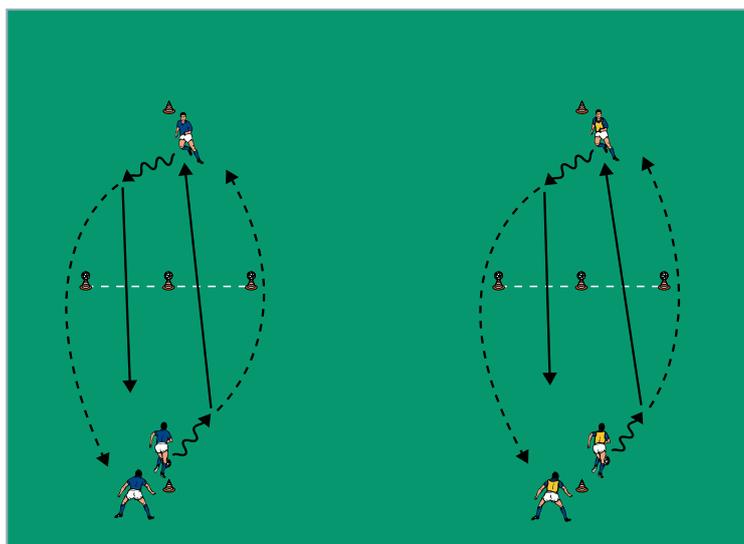


AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Passen II

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- Die Hütchen mit den Bällen sowie die Mannschaften weiter verwenden
- Auf beiden Seiten jeweils 5 Meter entfernt je 2 Starthütchen aufstellen
- Jedes Team stellt sich an einer Pass-Station jeweils gegenüber auf
- Der erste Spieler an jeweils einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer durch die Hütchen zum jeweils gegenüberstehenden Mitspieler und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen zur Seite mit, passen erneut durch die Hütchen usw.
- Schießt ein Spieler versehentlich einen Ball vom Hütchen, so bleibt dieser liegen und muss mit den folgenden Pässen umspielt werden.
- Welche Mannschaft schießt in 2 Minuten weniger Bälle von den Hütchen?

Variationen

- Das Spielbein vorgeben: Mit dem rechten Fuß durch die rechte Seite der Hütchen passen und umgekehrt.
- Mit links durch die linke Seite der Hütchen passen und jeweils mit rechts zur Seite mitnehmen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Abstände zwischen den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass außen an den Hütchen vorbei zum gegenüberliegenden Starthütchen laufen, um die Mitspieler nicht zu behindern.
- Beim Passen darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins in Spielrichtung zeigt.