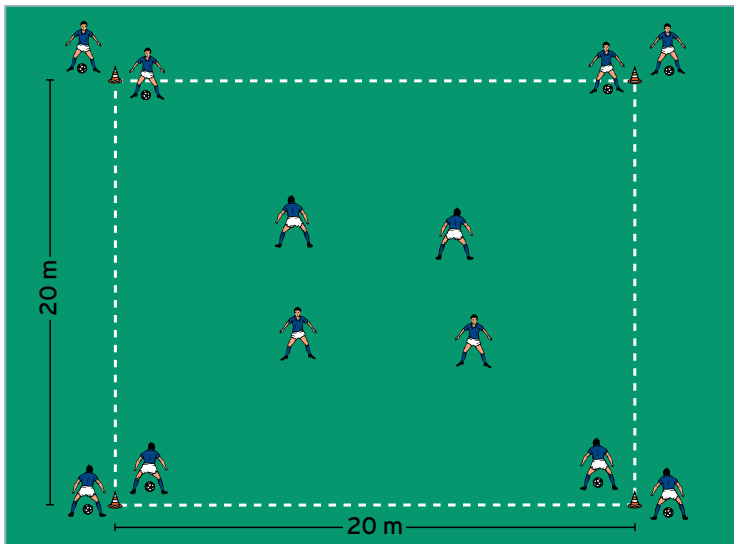
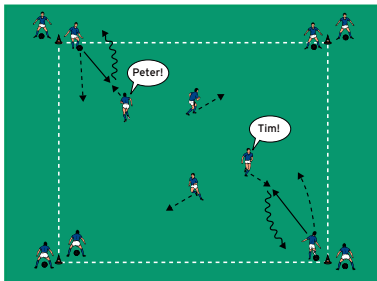


AUFWÄRMEN 1: Pass-Viereck

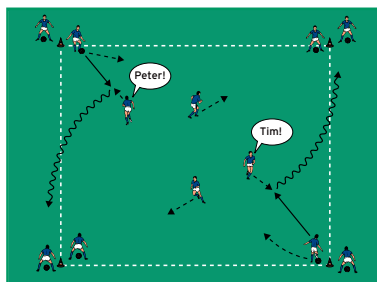
von Paul Schomann (25.08.2015)



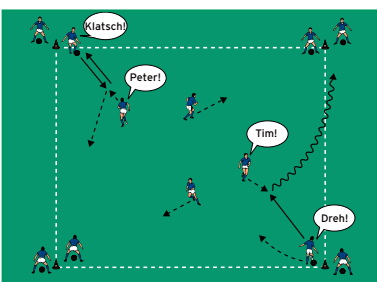
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- An jedem Eckhütchen 2 Spieler mit Bällen postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich ohne Ball frei im Feld

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler rufen den Namen eines Ballbesitzers am Eckhütchen und fordern so von diesem ein Zuspiel.
- Sie kontrollieren die Zuspiele, dribbeln zum Eckhütchen des Passgebers und tauschen mit diesem Position und Aufgabe.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt nehmen die Passempfänger die Zuspiele zum jeweils im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen an und mit.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt gibt der Passgeber per Kommando die Anschlussaktion des Passempfängers vor: Auf das Kommando "Dreh!" dribbeln die Passempfänger zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen (siehe Übung 2). Auf das Kommando "Klatsch!" lassen sie den Ball direkt zurückprallen und fordern ein weiteres Zuspiel vom ersten Spieler an einem anderen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Als Passgeber nur auf Namenszuruf und Blickkontakt zuspielen.
- An den Hütchen stets aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Zielgenau und mit geeigneter Härte in den Lauf oder in den Fuß des Passempfängers zuspielen.
- Als Passempfänger die Zuspiele nicht 'totstoppen', sondern immer in die Bewegung an- und mitnehmen.