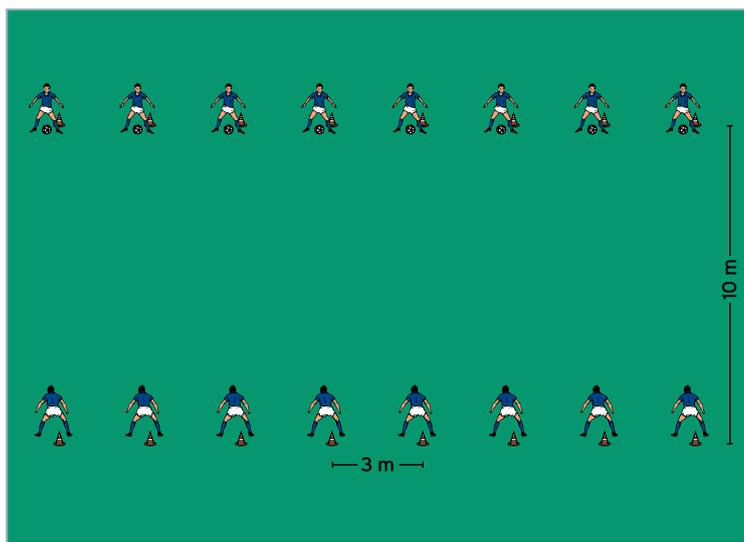
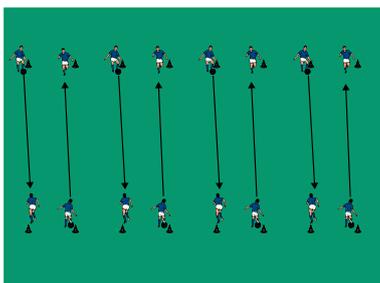


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Übung

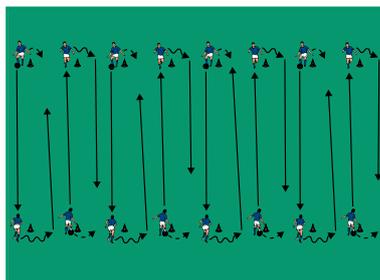
von Paul Schomann (20.10.2015)



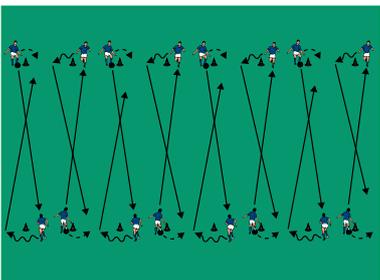
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 8 Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres Hütchen errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Je 2 Spieler stehen sich gegenüber
- Pro Paar 1 Ball

## Ablauf

### Übung 1

- Die Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen passen sich zu.
- Dabei zunächst frei spielen lassen, dann eine maximale Anzahl an Kontakten vorgeben, und zum Schluss direkt passen.

### Übung 2

- Grundablauf wie bei Übung 1.
- Jetzt nehmen die Passempfänger hinter dem Hütchen zur jeweils anderen Seite an und mit und passen mit dem zweiten Kontakt gerade zurück.

### Übung 3

- Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler diagonal zurück.

## Tipps und Korrekturen

- Beidseitig üben: Die Spielrichtung immer wieder ändern, und mit beiden Füßen an- und mitnehmen sowie passen.
- Immer beweglich und aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Den Korrekturschwerpunkt auf die Passgenauigkeit legen!