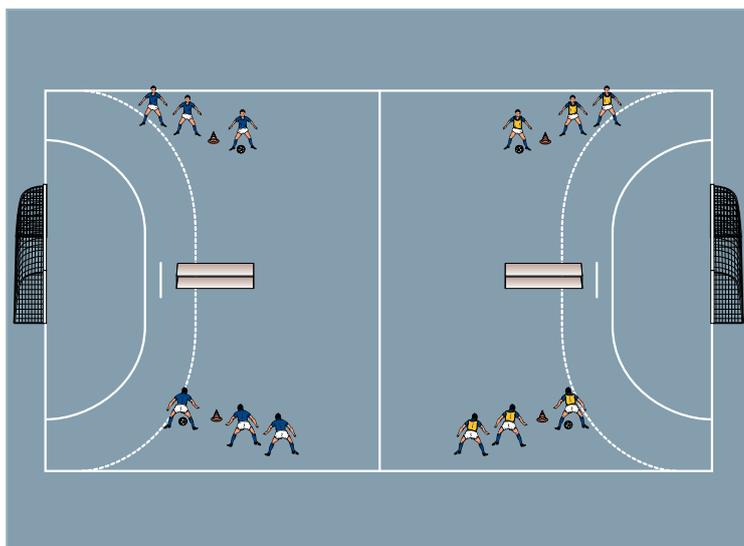
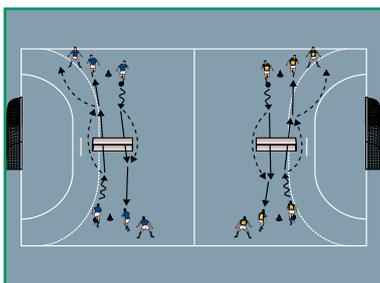


AUFWÄRMEN 1: Kastenteil-Passen

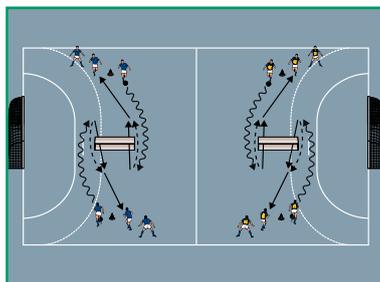
von Paul Schomann (01.12.2015)



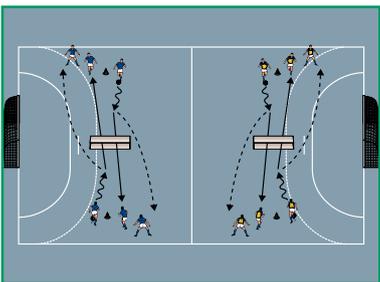
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von jeweils 10 Metern zueinander errichten
- Mittig zwischen 2 gegenüberliegenden Starthütchen je 1 offenes Kastenteil aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die Ballbesitzer starten gleichzeitig ins Dribbling, durchspielen das offene Kastenteil und passen zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne an und mit, passen ebenfalls durch das Kastenteil usw.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel nach und stellt sich am gegenüberliegenden Starthütchen wieder an.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das offene Kastenteil, durchspielen es von hinten und passen zurück zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler aus dem Dribbling durch das offene Kastenteil zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Das Durchspielen der offenen Kastenteile schult das Pass-Timing der Spieler, so dass diese lernen, den Ball jeweils mit der richtigen Härte zu spielen.
- Als Trainer die Seite vorgeben, an der die Spieler das offene Kastenteil umdribbeln sollen. Umdribbeln die Spieler das offene Kastenteil von links, darauf achten, dass sie jeweils mit rechts passen und umgekehrt.
- Nach dem Durchspielen des Kastenteils den Ball zunächst flach auf dem Boden kontrollieren, da dieser durch das Kastenteil gegebenenfalls abgelenkt werden kann.