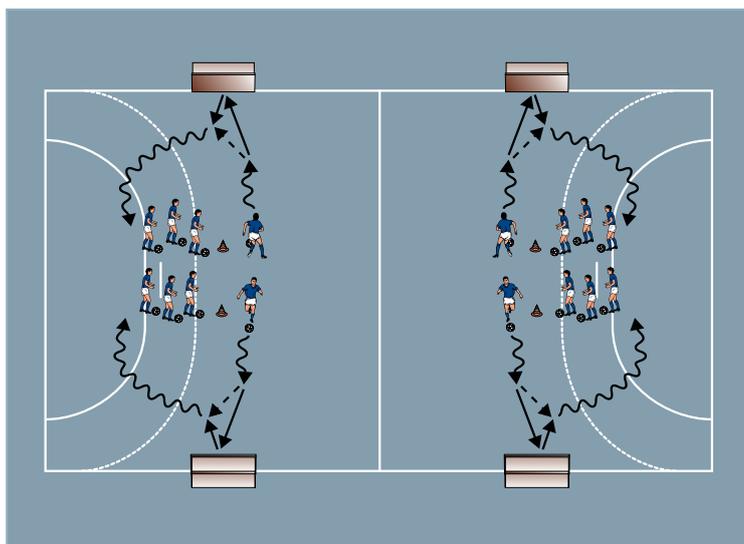


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

von Paul Schomann (15.12.2015)



## Organisation

- An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden jeweils 2 Kastenoberteile aufstellen
- Vor jedem Kastenteil 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf den jeweiligen Kleinkasten zu, passen dagegen und nehmen den Abpraller zum Starthütchen wieder an und mit.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

## Variationen

- Nur mit rechts/links passen bzw. dribbeln.
- Nur mit der Innenseite bzw. dem Fußspann passen.
- Nacheinander 3-mal gegen den Kasten passen, dann zum Starthütchen zurückdribbeln.
- Jede Gruppe hat nur 1 Ball: Nach dem Pass gegen die Kästen passen die Ballbesitzer zum jeweils nächsten Spieler, die ebenfalls starten usw.

## Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Starthütchen zum Kastenteil so wählen, dass die Spieler aus dem Dribbling heraus passen können.
- Stehen keine oder nicht ausreichend Kastenoberteile zur Verfügung, können alternativ Treffflächen an der Hallenwand mit Hütchen markiert werden.
- Als Trainer auf ein präzises Passspiel achten. Gegebenenfalls korrigieren!