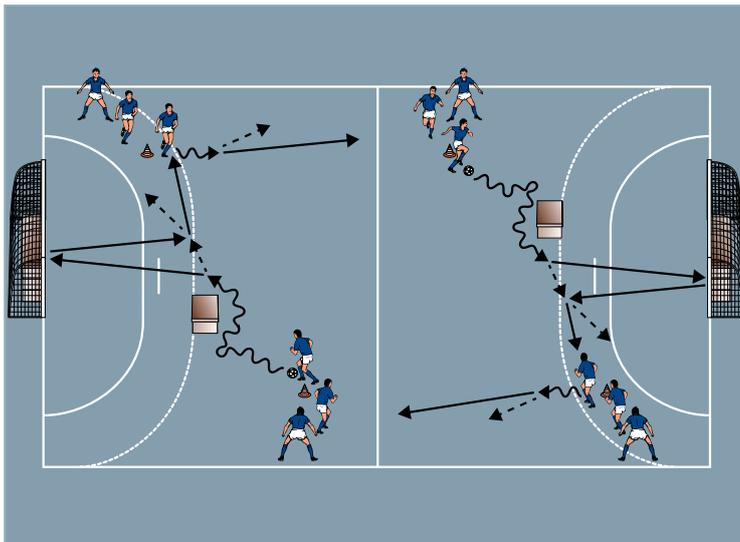


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen I

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



## Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes Tore aufstellen
- In den Toren mittig je einen Kasten aufstellen
- Auf Höhe der gestrichelten Linie 1 Kleinkasten errichten
- Positionshütchen markieren und die Spieler daran verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den beiden Starthütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die beiden Startspieler dribbeln zum Kleinkasten und führen unmittelbar davor eine Finte aus.
- Anschließend spielen sie einen 'Doppelpass' mit den großen Kästen in den Toren und passen dann zum Spieler auf der jeweils anderen Seite weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, spielen zum jeweils nächsten Spieler am anderen Starthütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

- Vor den großen Kästen je 1 Wandspieler postieren, der die Zuspiele prallen lässt.
- Von der jeweils anderen Seite starten und im Gegenuhrzeigersinn spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Die Zuspiele jeweils in die Bewegung an- und mitnehmen.