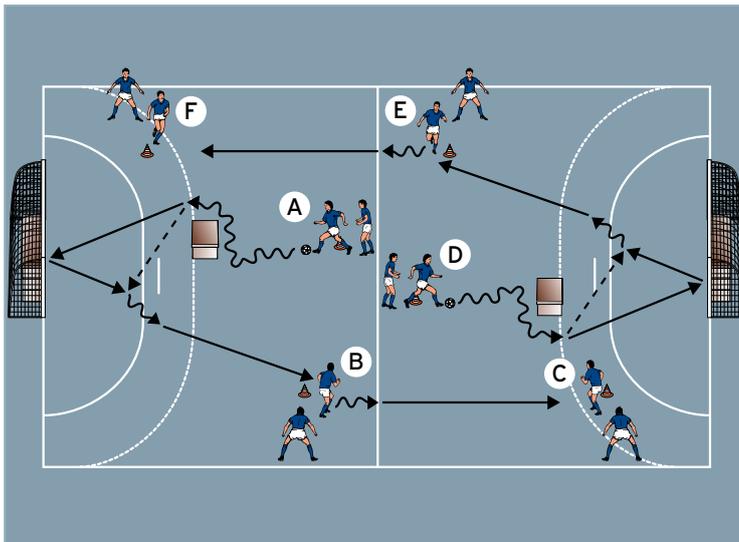


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen II

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die kleinen Kästen etwas seitlich verschieben
- 2 zusätzliche Starthütchen aufbauen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen

Ablauf

- A und D umdribbeln die Kleinkästen mit einer Finte, spielen einen 'Doppelpass' mit den Kästen im Tor und passen zu B bzw. E weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu C bzw. F weiter.
- Diese passen zu D bzw. A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Starthütchen versetzen und jeweils von der Seite starten.
- Bei B bzw. E 2 weitere Kleinkästen aufstellen, vor denen fintiert werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Bei der Finte auf eine deutliche Körpertäuschung zur jeweils entgegengesetzten Seite achten.
- Als Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an-/mitnehmen.