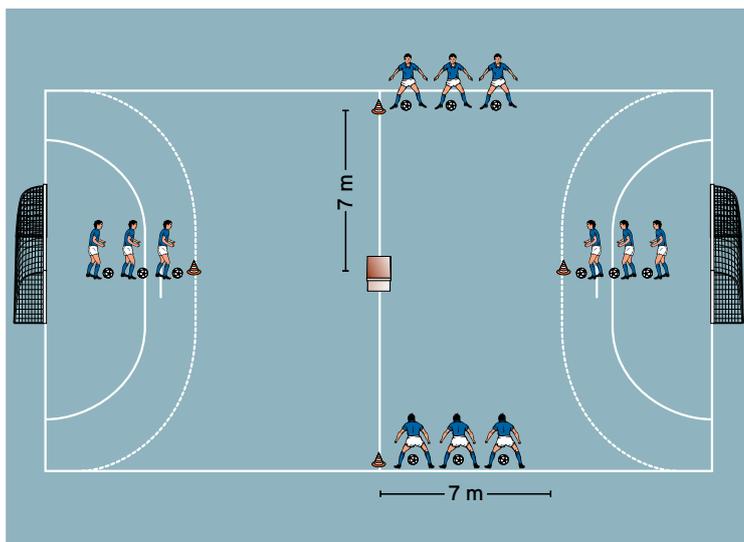
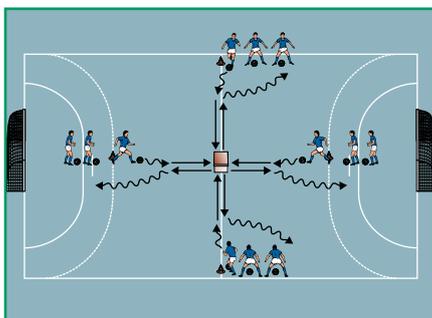


AUFWÄRMEN 1: Pass-Stern mit Kleinkasten

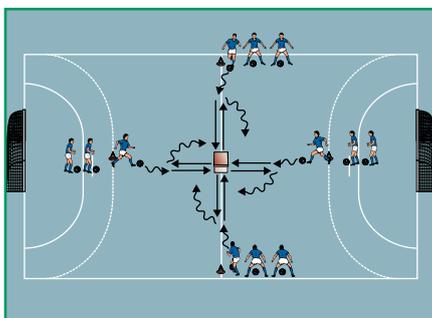
von Jörg Daniel (13.01.2015)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Mittig in der Halle einen Kleinkasten aufstellen
- Auf jeder Seite 7 Meter vor dem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zum Kleinkasten, spielen einen Doppelpass mit dem Kasten und dribbeln zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vormann den Doppelpass mit dem Kleinkasten gespielt hat.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Doppelpass mit dem Kleinkasten zum Starthütchen gegenüber.

Variationen

- Nur mit links/rechts passen.
- Nach dem Doppelpass eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler stimmen sich gegenseitig ab und starten stets gleichzeitig.
- Linien auf dem Hallenboden (z.B. Mittelkreis) als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens gegen den Kleinkasten passen müssen.
- Pro Übung jeweils 5 Pässe gegen den Kleinkasten spielen.
- Nur mit rechts/links passen.