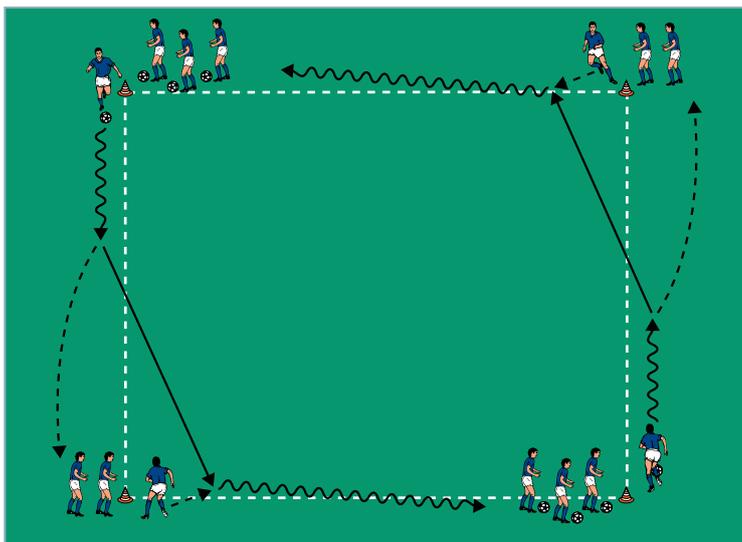


# AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Viereck

von Klaus Pabst (22.03.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an die Hütchen verteilen
- Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber haben Bälle

## Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball dribbeln gegen den Uhrzeigersinn kurz an, passen zum Spieler am nächsten Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt zum nächsten Hütchen an und mit.
- Sobald der Vordermann gepasst hat, startet der nächste Ballbesitzer ins Dribbling.

## Variationen

- Im Uhrzeigersinn dribbeln und passen.
- Nach dem Pass zum linken/rechten Hütchen laufen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen, sodass der Passempfänger den Ball fangen kann.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspelen, so dass der Passempfänger den Ball fangen kann.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Ablauf gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Stets nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler passen.
- Schräg in den Lauf des nächsten Spielers vor das Hütchen zuspelen.
- Nach dem Pass zum Hütchen laufen und den Passweg freigeben, so dass der nächste Spieler direkt starten kann.