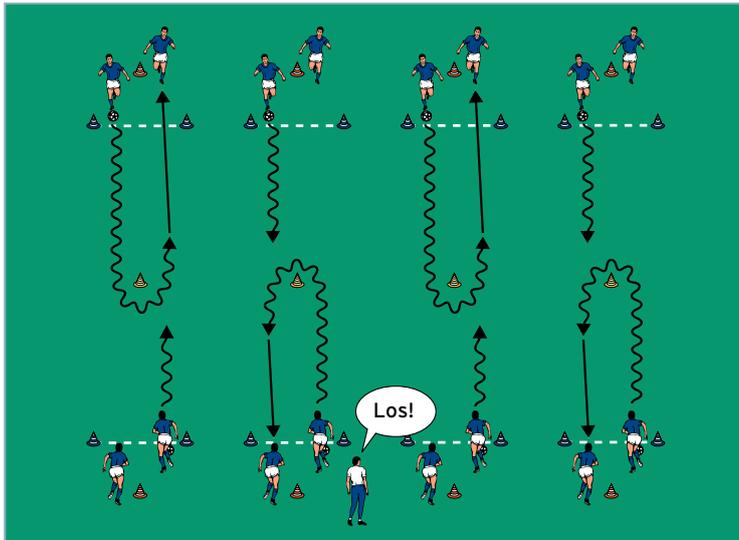


# AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Tore

von Klaus Pabst (05.04.2016)



## Organisation

- 8 Starthütchen 20 Meter gegenüber markieren
- Vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren jeweils einen Hütchenkegel aufstellen
- Jeweils 2 Spieler mit 1 Ball an jedem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball starten gleichzeitig, umdribbeln den Hütchenkegel, passen durch das Hütchentor zurück zum Mitspieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die Passempfänger nehmen direkt ins Dribbling um den Hütchenkegel an und mit.

## Variationen

- Den Hütchenkegel von rechts/links umdribbeln und mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und aus der Hand volley mit der Innenseite zuspelen.
- Den Ball in der Hand tragen und aus der Hand volley mit dem Spann zuspelen.
- Nach dem Pass zum Starthütchen gegenüber laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Zielgenau durch das Hütchentor zum Mitspieler passen.
- Am Hütchenkegel orientieren, Zusammenstöße vermeiden und nach Umdribbeln des Hütchenkegels schnellstmöglich passen.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern und so das zielgenaue Passen erleichtern oder erschweren.
- Nach einer Übungsphase einen Wettkampf durchführen: Jedes Durchspielen der Hütchentore ergibt 1 Punkt. Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?