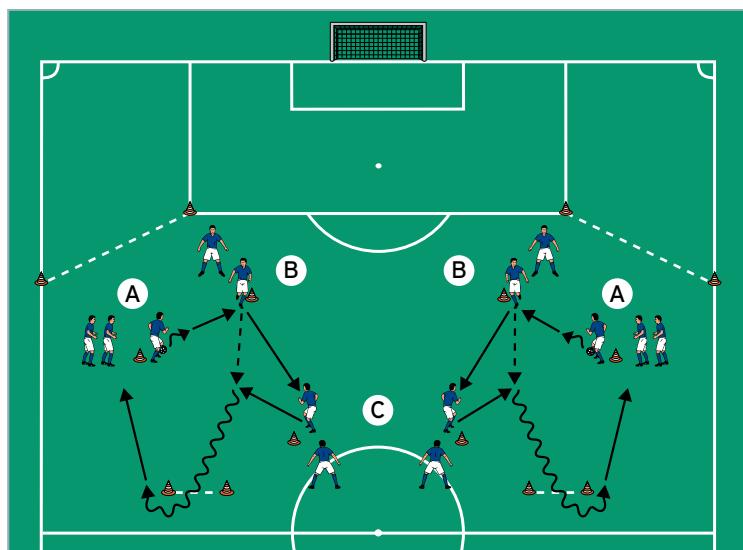


AUFWÄRMEN 2: Passparcours mit Umschalten

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Den Parcours leicht verändern, so dass 2 einzelne Parcours entstehen
- Zusätzlich 2 Hütcentore aufbauen
- 2 Gruppen einteilen und den Parcours zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf B.
- B spielt einen 'Doppelpass' mit C und dribbelt durch das Hütcentor.
- Anschließend spielt er zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Spieler laufen zur jeweils nächsten Position weiter.

Variationen

- Die Entfernung des Hütcentores zu den Passparcours variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass B sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnimmt.
- C lässt das Zuspiel in den Fuß von B zurückprallen.
- B dribbelt mit höchstem Tempo durch das Hütcentor.