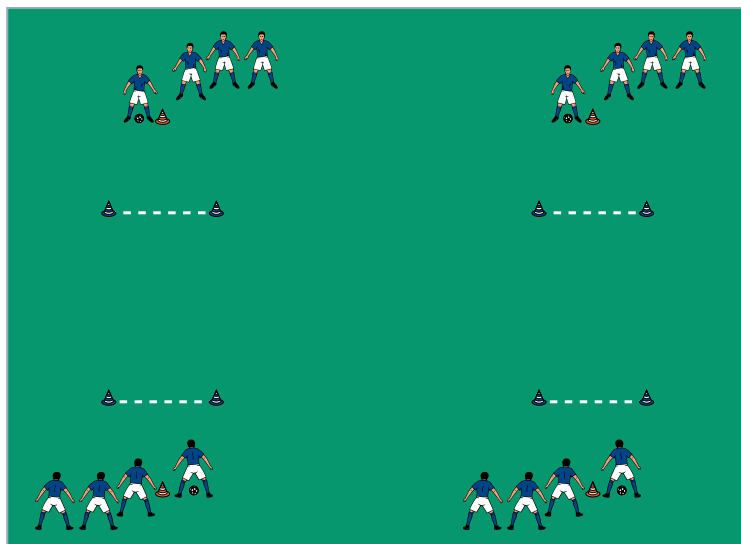
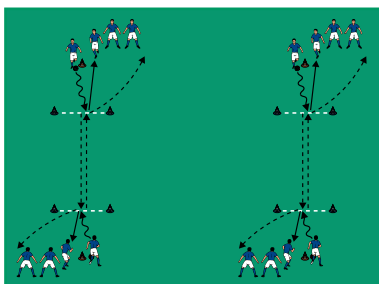


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

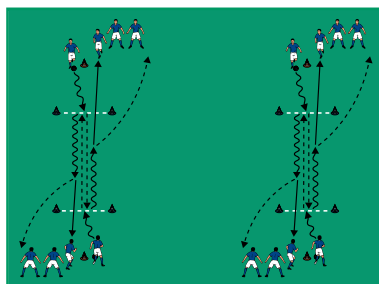
von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



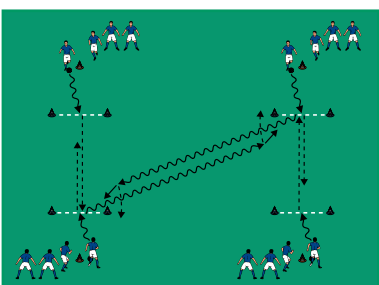
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen in einem 20 x 20 Meter großen Viereck aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die jeweils ersten Spieler einen Ball haben

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Hütchentor und stoppen den Ball.
- Dann laufen sie zum Hütchentor gegenüber, passen den dort liegenden Ball zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen nach.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber gerade zurück dribbeln und durch das eigene Hütchentor zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

Übung 3

- Wie Übung 2, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber diagonal nach hinten dribbeln und durch das diagonale Hütchentor zum nächsten Spieler am nebenstehenden Starthütchen passen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Den Ball sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- Den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und frühstmöglich bei freiem Passweg spielen.
- Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so ein noch genaueres Passspiel fordern.