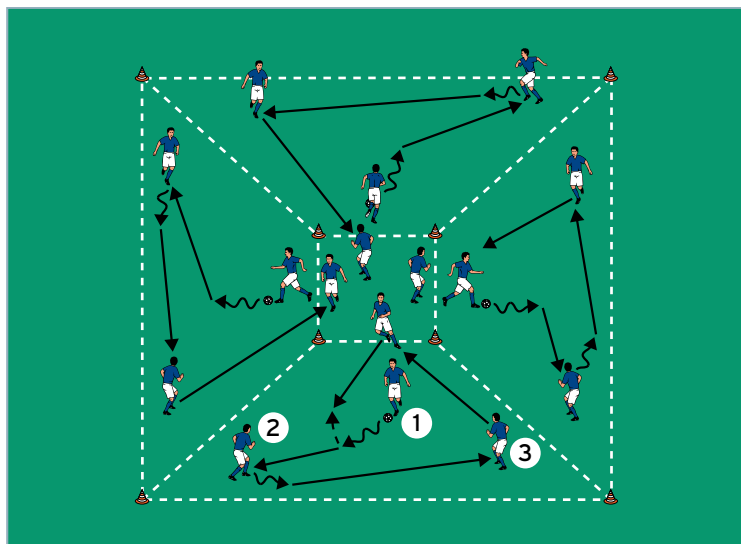


AUFWÄRMEN 1: Pass-Leiter

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- 1 kleines und 1 großes Hütchenquadrat errichten
- 4 Gruppen bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und gemäß Abbildung aufstellen
- Jede Gruppe stellt 1 Anspieler im kleinen Feld
- Pro Gruppe 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu (1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet).
- Der Empfänger des letzten Zuspiels passt auf den eigenen Anspieler im zentralen Feld, der das Zuspiel sofort auf 1 prallen lässt.
- Anschließend startet die Passfolge erneut usw.

Variationen

- Die Anzahl der erlaubten Kontakte variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert in 2 Minuten die meisten Passfolgen?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.