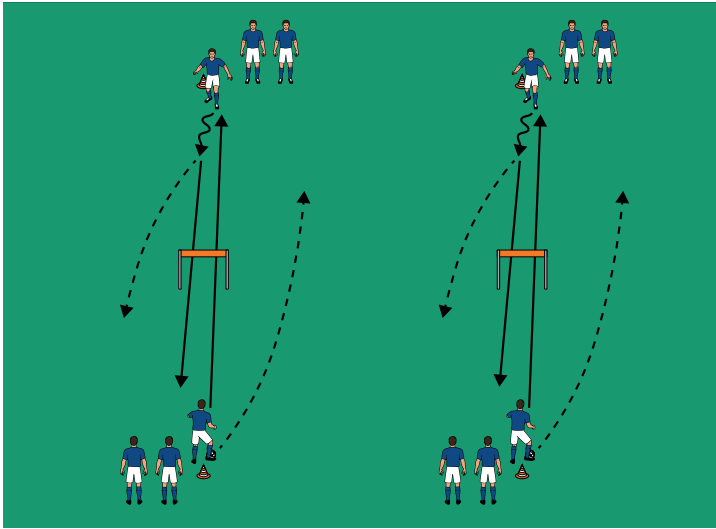


THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES PASSSPIELS ERLERNEN



AUFWÄRMEN 1:

HÜRDEN-PASS

ORGANISATION

- ▶ 2 Hürden nebeneinander aufstellen und jeweils 5 Meter davor und dahinter ein Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei ein erster Spieler an jeder Hürde einen Ball hat.

ABLAUF

- ▶ Der Spieler mit Ball passt unter der Hürde hindurch zum Spieler gegenüber, umläuft die Hürde und stellt sich beim Starthütchen gegenüber an.
- ▶ Der Passempfänger nimmt mit einem Kontakt auf und passt mit dem zweiten Kontakt zum Mitspieler gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Pass stellen sich die Spieler an eigenen Starthütchen wieder an.
- ▶ Nach jedem Pass wechseln die Spieler zu einem Starthütchen an der anderen Hürde.
- ▶ Über die Hürde zuwerfen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zielgenau mit der Fußinnenseite unter der Hürde hindurch passen.
- ▶ An den Starthütchen immer aktionsbereit auf den Vorfüßen bewegen.
- ▶ Beim Wechsel zur anderen Hürde orientieren und so anstellen, dass alle Starthütchen immer ausreichend besetzt sind.
- ▶ Als Trainer einige Bälle bereithalten und verspielte Bälle sofort ersetzen.