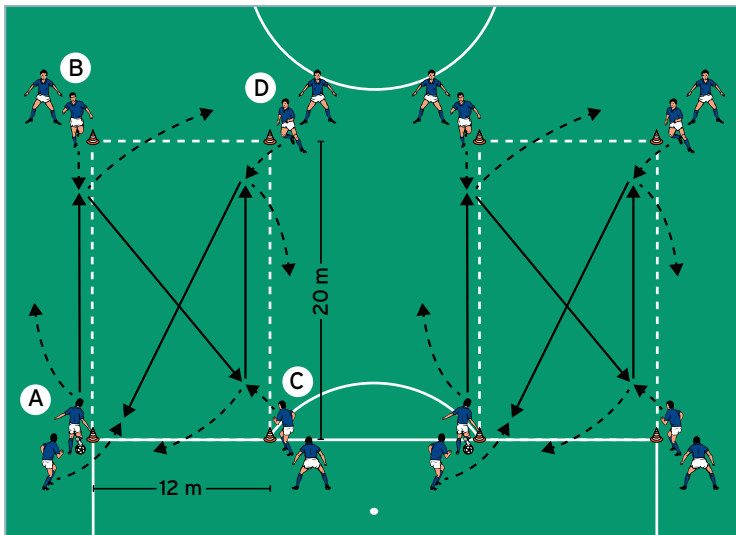


AUFWÄRMEN 1: Hosenträger-Passen

von Sven Hehl (26.08.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum zwei 20 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils an den Eckhütchen verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der diagonal auf C spielt.
- C passt auf D weiter, der wiederum diagonal auf A zurückpasst.
- Alle Spieler laufen nach ihren Abspielen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Beim Lauf zur jeweils nächsten Position verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Anfersen, Skippings, Hopselauf usw.).
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und C haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen nach Blickkontakt und Auftaktbewegung aktiv entgegenstarten.
- Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.