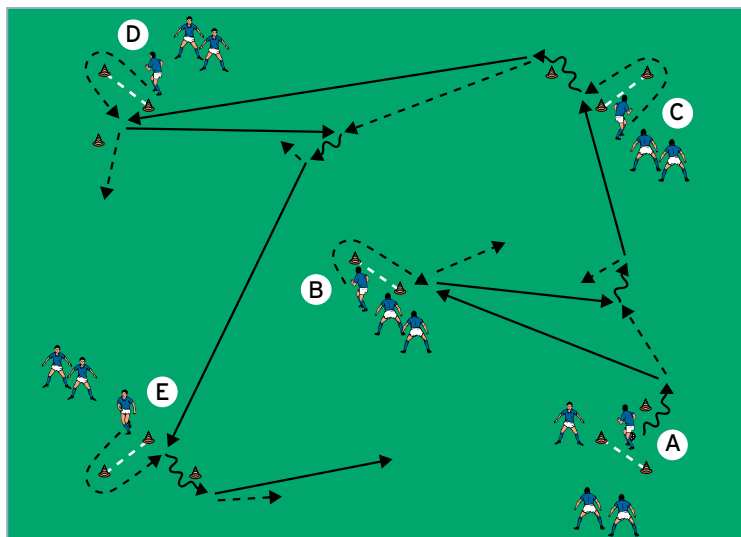


AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle im Pass-Stern

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



Organisation

- Im Abstand von jeweils 20 Metern zueinander mehrere Hütchentore und Positionshütchen als Passparcours errichten
- Die Spieler gleichmäßig den Positionen zuweisen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler von A umdribbelt das eigene Positionshütchen und spielt einen 'Doppelpass' mit B, der zuvor das eigene Hütchentor umläuft.
- Anschließend passt A auf C weiter, der ebenfalls das eigene Hütchentor umläuft, den Ball kurz um das Positionshütchen mitnimmt und danach einen 'Doppelpass' mit D spielt usw.
- Nach jeder Aktion wechseln die Spieler jeweils auf die nächste Position.
- Der jeweils nächste Spieler von A startet, sobald C den 'Doppelpass' auf D gespielt hat.

Variationen

- Die Hütchentore rückwärts oder mit Side-steps umlaufen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.