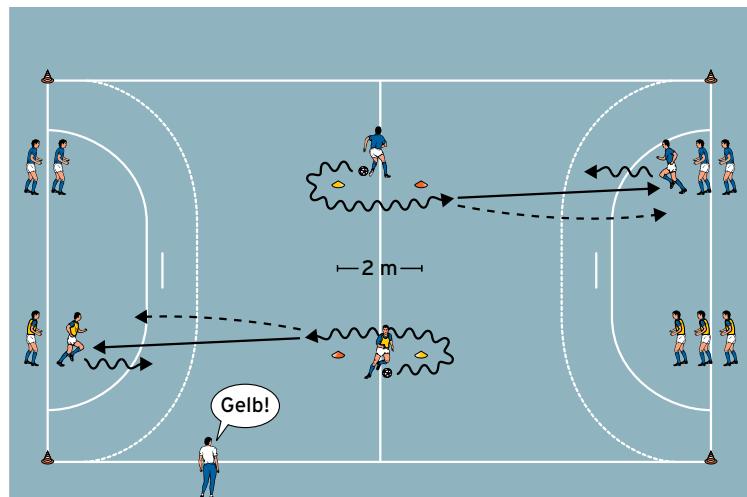


AUFWÄRMEN 1: 2-Farben-Pass I

von Klaus Pabst (16.12.2014)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- An der Mittellinie mit jeweils 2 verschiedenenfarbigen Hütchen zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren
- 2 Gruppen bilden
- Jeweils 1 Spieler pro Gruppe mit Ball in einem Hütchentor postieren
- Die anderen Spieler verteilen sich jeweils an gegenüberliegenden Grundlinien

Ablauf

- Per Trainerkommando ein Hütchen aufrufen.
- Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen, passen zum ersten Spieler an der Hallenwand gegenüber und laufen dem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt in die Bewegung mit, dribbelt zum Hütchentor und stellt sich mittig auf.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- Per Volleyschuss mit der Innenseite zuspielen.
- Per Volleyschuss mit dem Spann zuspielen.
- Nur mit rechts/links zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine verschiedenenfarbigen Hütchen zur Verfügung, die Hütchen mit Zahlen (z.B. 1 und 2) nummerieren.
- Gegebenenfalls zwei Spieler in jedem Hütchentor postieren, um den Ablauf zu beschleunigen.
- Nach dem Dribbling um das aufgerufene Hütchen schnellstmöglich Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und frühzeitig zupassen.
- Als Trainer die beiden Hütchen ungefähr gleich oft aufrufen, so dass alle Spieler möglichst gleich häufig in Aktion sind.