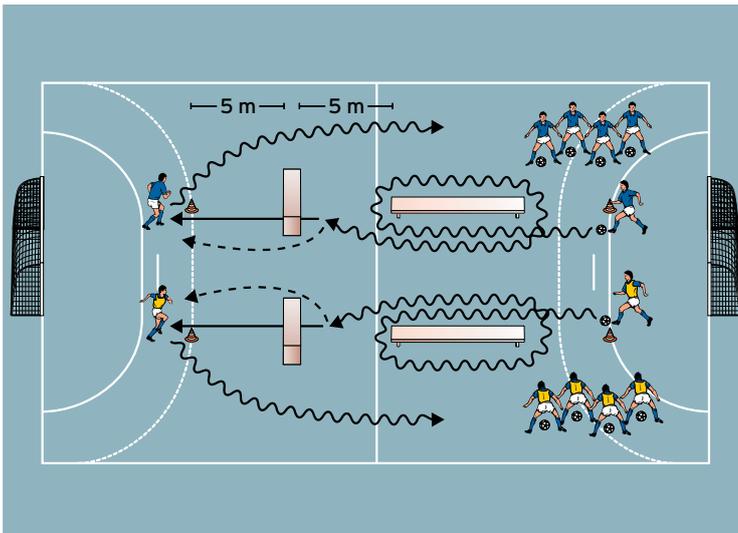


AUFWÄRMEN 2: Kastenteil-Pass

von Klaus Pabst (27.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 5 Meter vor den Langbänken je ein offenes Kastenteil quer und 5 Meter dahinter ein weiteres Hütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen, mit Bällen an den Starthütchen und je einen Spieler ohne Ball am Hütchen hinter dem offenen Kastenteil postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln um die Langbank herum und passen durch das offene Kastenteil zum Mitspieler am Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt mit und dribbelt zum Starthütchen.
- Der Passgeber läuft seinem Abspiel zur nächsten Position nach.
- Jeder erfolgreiche Pass durch das offene Kastenteil ergibt einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Den Ball über die Langbank tragen.
- Zweimal um die Bank dribbeln.
- Rückwärts mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Linien auf dem Hallenboden als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens durch das offene Kastenteil passen müssen.
- Der nächste Spieler jedes Teams darf erst starten, wenn der Vordermann die Langbank komplett umdribbelt hat.
- Als Trainer die Pässe jedes Teams durch das offene Kastenteil laut mitzählen.