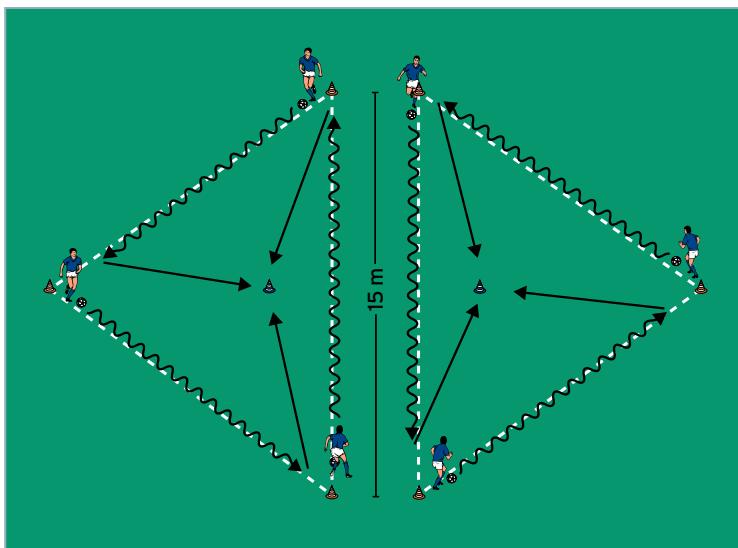


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Paul Schomann (14.07.2015)



Organisation

- 2 Dreiecke (Seitenlängen: jeweils 15 Meter) nebeneinander markieren
- In jedem Dreieck 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball an den Ekhütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler im Gegenuhzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen und versuchen, mit einem Pass das zentrale Hütchen zu treffen.
- Jeder Treffer am zentralen Hütchen ergibt 1 Punkt.
- Welcher Spieler gewinnt zuerst 5 Punkte?

Variationen

- Die Dribbelrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links auf das zentrale Hütchen passen.
- Zum jeweils übernächsten Hütchen dribbeln.
- Das Dreieck vollständig bis zum eigenen Starthütchen umdribbeln.
- Der Trainer startet jeden Durchgang per Trainerkommando: Auf Kommando "1" im Uhrzeigersinn bzw auf Kommando "2" im Gegenuhzeigersinn um das Dreieck dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Zielgenau mit der Fußinnenseite passen.
- Dabei die Fußspitze in Richtung Schienbein anziehen und den Fuß im Gelenk fixieren.
- Die Pässe zum zentralen Hütchen müssen unmittelbar neben den Ekhütchen erfolgen.
- Die Aufgabe je nach Leistungsstand der Spieler erschweren oder erleichtern: Die Dreiecke vergrößern oder verkleinern!