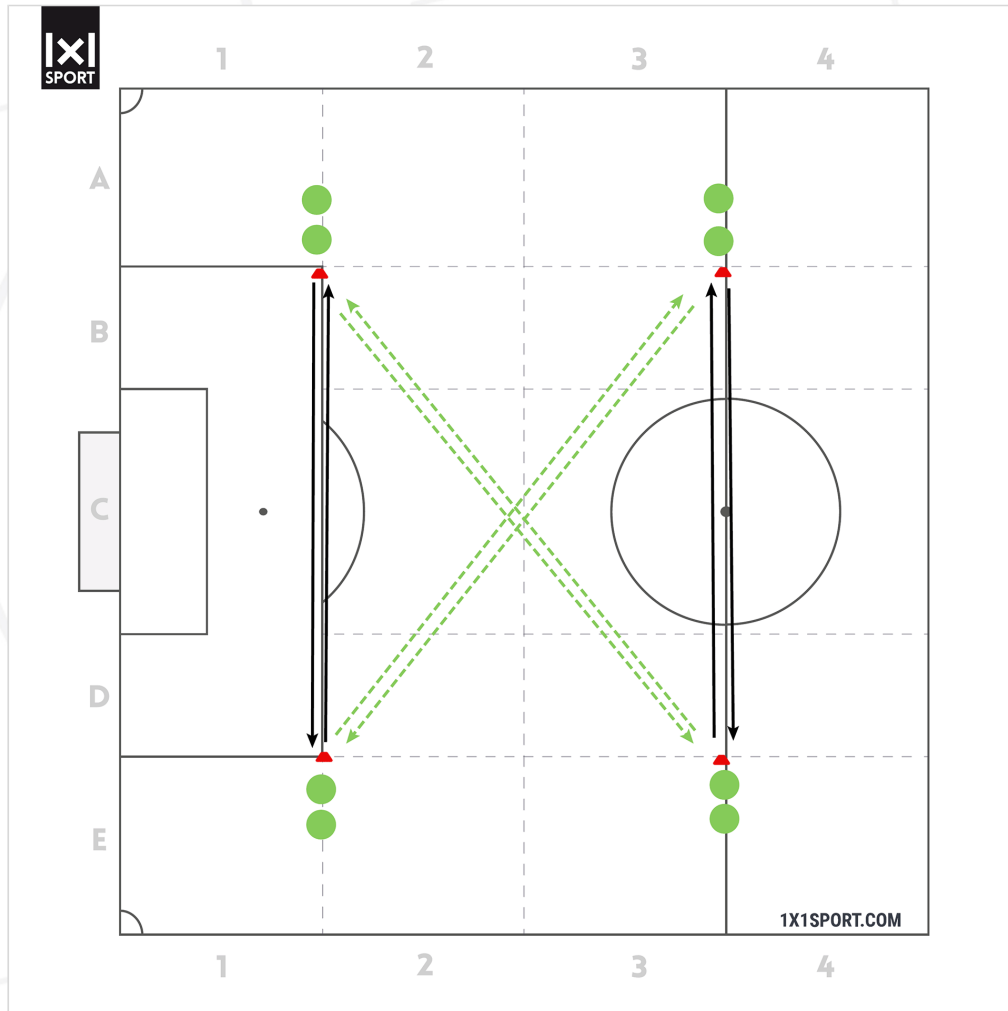


Hallenpasspendel



Du möchtest deine Mannschaft perfekt für die Halle aufwärmen? Dann zeigen wir dir nun eine Übung, die sich auf Passspiel und Koordination konzentriert. Perfekt, um warm zu werden und ein paar Ballkontakte zu sammeln.

Aufbau

- 8 bis maximal 12 Spieler
- Viereck mit Hütchen oder Linien
- Spieler gleichmäßig auf die Ecken verteilen

Ablauf

- Spieler spielen sich Pässe zu
- Immer gegenüberliegend passen
- Diagonaler Laufweg nach Pass
- Nach Fehlpass Neustart

Coachingpunkte/Variationen

- Passen & gehen
- Hohe Ballkontaktzeit
- Richtung wechseln
- Spieler Beidfüßig trainieren
- Erst nur Innenseite spielen
- Dann nur mit Sohle annehmen
- Bei mehr Spielern zwei Stationen