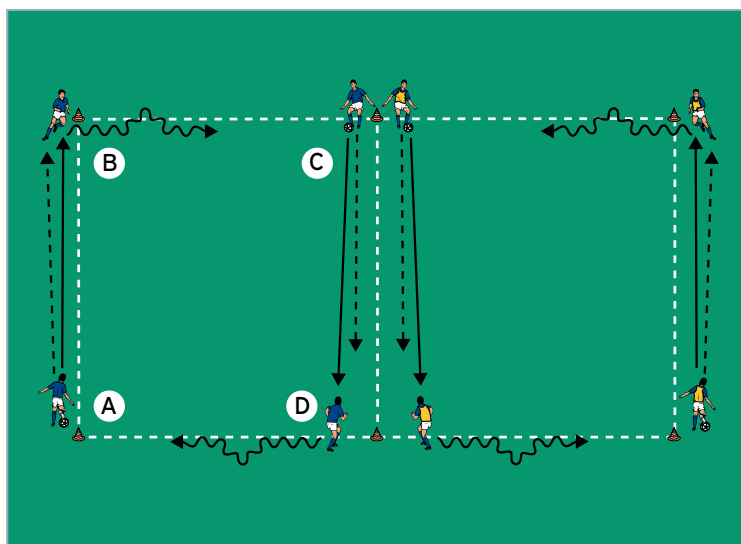


AUFWÄRMEN 1: Synchron-Passen

von Horst Hrubesch (14.07.2015)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Hütchenquadrate nebeneinander errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils an den Eckhütchen postieren
- Die jeweils diagonal gegenüberstehenden Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C passen gleichzeitig zu B bzw. D und laufen ihren Abspielen nach.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und dribbeln zum jeweils nächsten Eckhütchen.
- Dabei bauen sie eine Finte ins Dribbling ein.
- Von hier starten sie die jeweils nächste Aktion usw.

Variationen

- Auf ein Trainerkommando zu B bzw. D passen.
- Der Spieler A gibt jeweils das Startkommando.
- Die Finten vorgeben, die ins Dribbling eingebaut werden müssen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen sollten möglichst gleichzeitig ablaufen. Hierfür die Aktionen der jeweils anderen Spieler beobachten und das Tempo entsprechend anpassen.
- Als Passgeber nach den Abspielen möglichst bogenförmig zur jeweils nächsten Station laufen, um die folgenden Zuspiele hier in offener Stellung kontrollieren und gleichzeitig die Aktionen im Feld beobachten zu können.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.