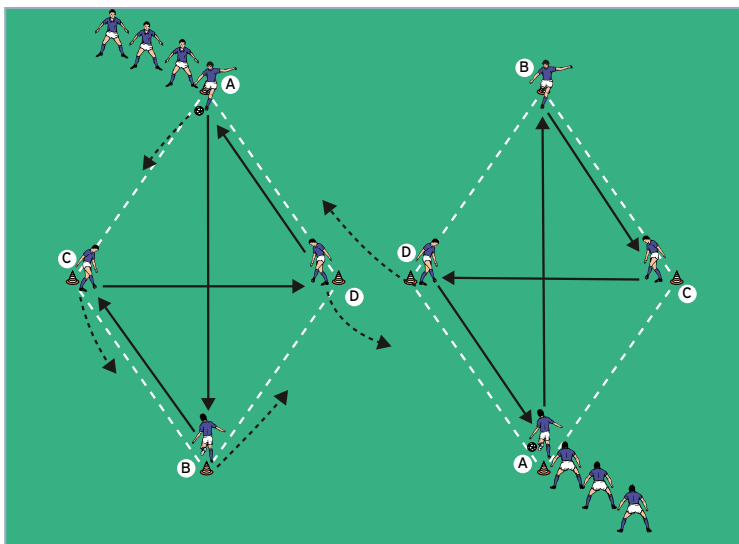


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Wechsel

von Mario Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Mit Hütchen zwei 12-Meter-Rauten markieren
- Zwei Gruppen zu je 7 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Rauten verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A spielt zu B, der das Zuspiel auf C ablegt.
- C leitet weiter zu D.
- D passt zurück zur Startposition und wechselt nach seinem Pass direkt in das andere Feld.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Beim Rauten-Wechsel koordinative Aufgaben ausführen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Abstände zwischen den Hütchen so wählen, dass die Spieler einen flachen und vor allem scharfen Pass spielen können.
- Nach einigen Durchgängen den Felderwechsel in einem erhöhten Tempo durchführen.
- Auf ein sauberes Passspiel achten.