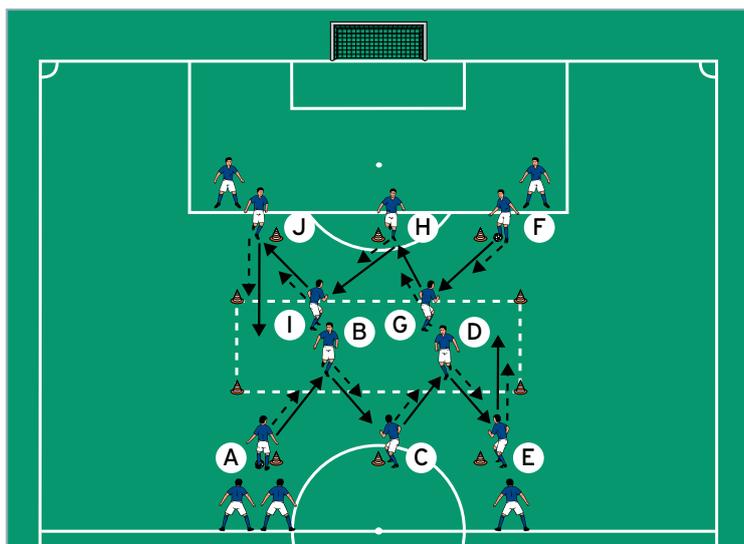


AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 12 x 30 Meter großes Rechteck markieren
- Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und F haben je 1 Ball

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- A bzw. F passen zu B bzw. G, die auf C bzw. H prallen lassen.
- C und H spielen auf D bzw. I weiter, die auf E bzw. J prallen lassen.
- E und J passen zu den jeweils nächsten Spielern bei A und F usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn zupassen.
- Die Seitenwechsel von E zu F bzw. von J zu A als Flugbälle zuspelen.
- Alle Zuspiele müssen direkt erfolgen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler im Rechteck den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt und einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Auf eine offene Stellung achten, damit die Zuspiele möglichst direkt weitergeleitet werden können.
- Flache und präzise Zuspiele fordern.