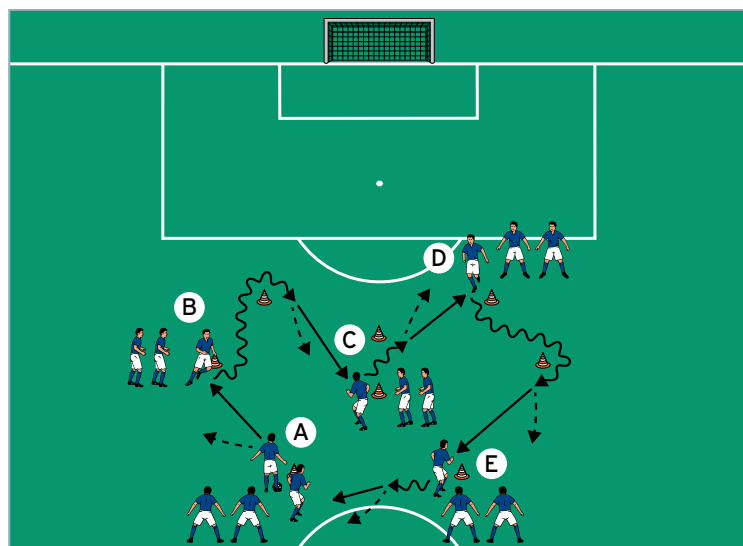


AUFWÄRMEN 1: Passen und Ballmitnahme I

von Armin Friedrich (14.06.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der durch die Hütchen mitnimmt und zu C weiterspielt.
- Dieser nimmt ebenfalls durch die Hütchen mit und passt zu D, der zur Seite mitnimmt und auf E weiterleitet.
- E passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball. Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Von E starten und den Parcours im Gegenuhreigersinn durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt und mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt eng am Fuß kontrollieren und sofort in die neue Spielrichtung mitnehmen.