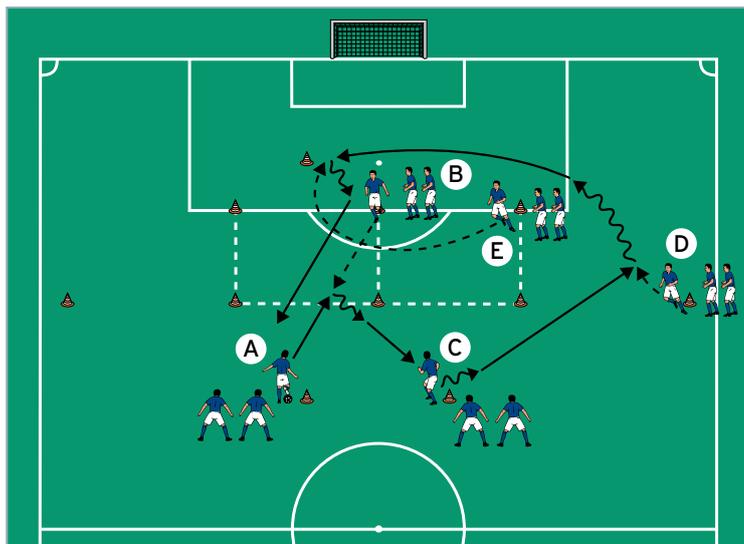


AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend an der Strafraumgrenze zwei 10 x 15 Meter große Zonen markieren
- Einen Passparcours mit mehreren Positionshütchen errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf den in die Zone entgegengestartenden B, der auf C zurückspielt.
- C nimmt kurz an und mit und passt in den Lauf von D.
- D dribbelt in Richtung Strafraum.
- Gleichzeitig startet E durch die beiden Zonen in den Strafraum und erhält dort das Zuspiel von D.
- E nimmt kurz an und mit und passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Den Parcours über die jeweils andere Angriffsseite aufbauen.
- C spielt einen Flugball auf D.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und D haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass E nicht zu früh in den Strafraum läuft, sondern 'in den Ball' hineinstarten kann.
- Auf flache und präzise Zuspiele achten.