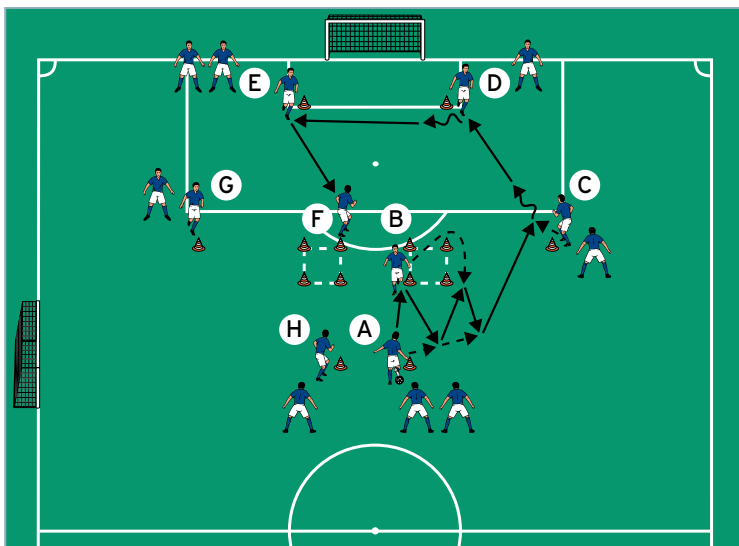


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- An der Strafraumgrenze zusätzlich 2 Felder markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, der anschließend um das hintere Eckhütchen zur anderen Seite des Feldes startet.
- Hier spielt A einen erneuten Doppelpass mit B und passt anschließend auf C weiter.
- C nimmt kurz an und mit und spielt auf D.
- Dieser kontrolliert ebenfalls das Zuspiel und passt auf E weiter.
- E startet mit F den Ablauf von der jeweils anderen Seite usw.
- Alle Spieler rücken eine Station weiter!

Variationen

- Auch der erste Spieler bei E hat 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Den Laufweg von B und F durch die Felder variieren (z. B. Eckhütchen vollständig umlaufen usw.).
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C, E und G haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Darauf achten, dass die zentralen Stürmer bei B und F ihre Laufwege durch die Felder stets mit Blick zum Ball durchführen.