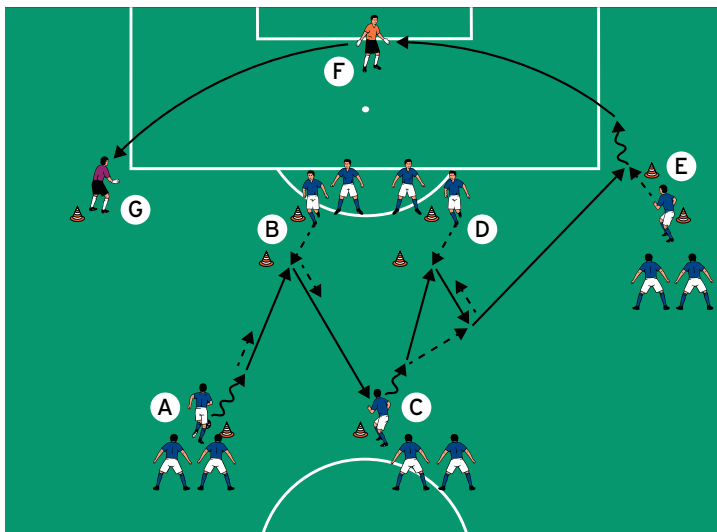


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS II

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stationen E und G etwas nach außen auf den Flügel und F nach hinten versetzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- ▶ Jetzt flankt E nach der Passkombination auf F in den Strafraum.
- ▶ F fängt die Flanke ab und rollt auf G ab.
- ▶ G nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Die Torhüter verbleiben zunächst auf ihren Positionen.
- ▶ Alle übrigen Spieler laufen ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Nach einer Weile tauschen die beiden Torhüter die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Torhüter F wirft halbhoch auf G ab.
- ▶ F spielt per Dropkick auf G. Dieser fängt das Zuspiel und rollt zum jeweils nächsten Spieler bei A ab.
- ▶ G wirft halbhoch zum jeweils nächsten Spieler bei A, der das Zuspiel kontrolliert, sofort die nächste Passfolge startet usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Ablauftempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Den Pass auf E nicht zu tief in Richtung Grundlinie spielen.
- ▶ Auf präzise Flanken auf den Torhüter achten.
- ▶ Schnell abwerfen, um einen sofortigen Gegenangriff zu simulieren.