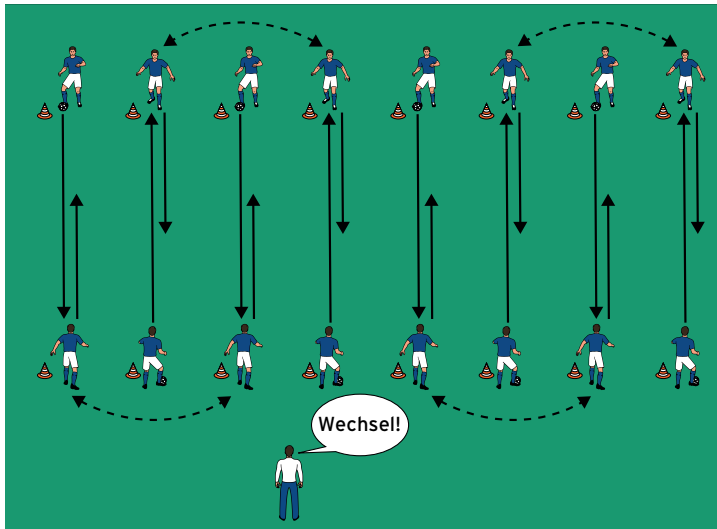


THEMA: DAS PASSEN UND SCHIESSEN KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PARTNERWEISE PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchenpaare (Abstand: 10 Meter) jeweils 5 Meter nebeneinander aufstellen.
- ▶ Die Spieler paarweise an jeweils 2 gegenüberliegenden Hütchen postieren.
- ▶ Je 1 Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zu.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich jeweils der Spieler ohne Ball einen neuen Partner. Der Passempfänger nimmt an und spielt dann mit dem jeweils neuen Partner weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit je 2 Kontakten/direkt zupassen. Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Mit der Innenseite/dem Vollspann volley aus der Hand zuspielen. Der Partner fängt den Ball.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner ohne Ball.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel 1“ sucht sich der Spieler ohne, auf „Wechsel 2“ der Spieler mit Ball einen neuen Partner.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Beim Partnerwechsel darf nicht zum direkten Nebenmann gewechselt werden.
- ▶ Die Passdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Gegebenenfalls die Abstände zwischen den Hütchen verkleinern (erleichtern) oder vergrößern (erschweren).
- ▶ Immer aktionsbereit auf den Fußballen agieren, um auch ungenaue Zuspiele erreichen zu können.