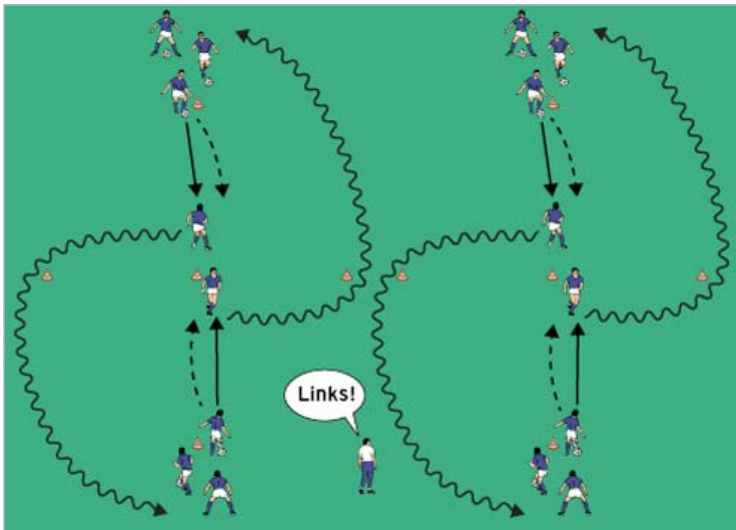


## D- UND C-JUNIOREN

# AUFWÄRMEN 2:

## Doppelte Pass-Staffel

von Frank Engel (26.03.2013)



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt ohne Position C spielen.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung die Aktion.
- A passt zu B, der das äußere Hütchen der Passraute zur aufgerufenen Seite umdribbelt, anschließend zum jeweils gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt und sich dort wieder anstellt.
- Die Passgeber A laufen ihren Abspielen auf Position B nach.

### Variationen

- Nur die jeweils ersten Spieler haben Bälle. B passt nach Umdribbeln des äußeren Hütchens der Passraute zum jeweils nächsten Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Trainer gibt die Richtung durch Hochhalten verschiedenfarbiger Leibchen vor.

### Tipps und Korrekturen

- Um einen flüssigen Ablauf zu garantieren, sollten die Spieler einer Gruppe jeweils gleichzeitig von beiden Starthütchen starten.
- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).