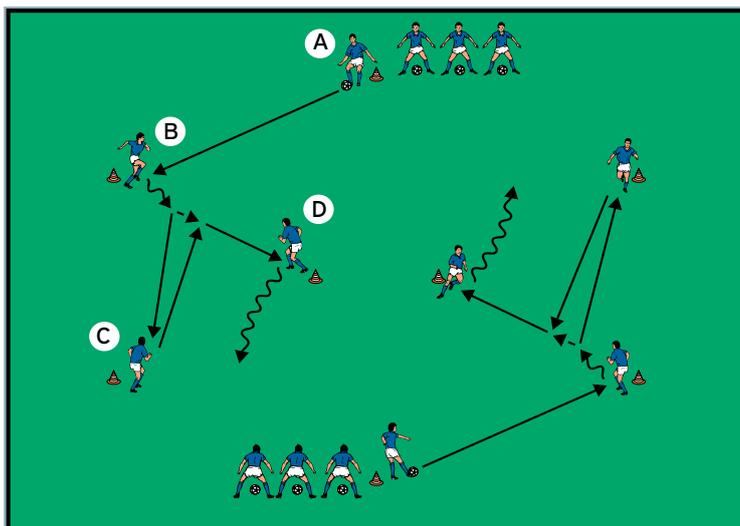


AUFWÄRMEN 1: Pass-Stafette I

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- Mit Hütchen 2 Parcours gemäß Abbildung errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C spielt.
- C lässt zurück zu B prallen
- B passt direkt zu D.
- D nimmt in offener Stellung mit und dribbelt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

- D baut eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) ins Dribbling ein.
- D passt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Das Zuspiel in einer offenen Grundposition direkt in die Spielrichtung mitnehmen.
- D dribbelt mit möglichst vielen Kontakten.