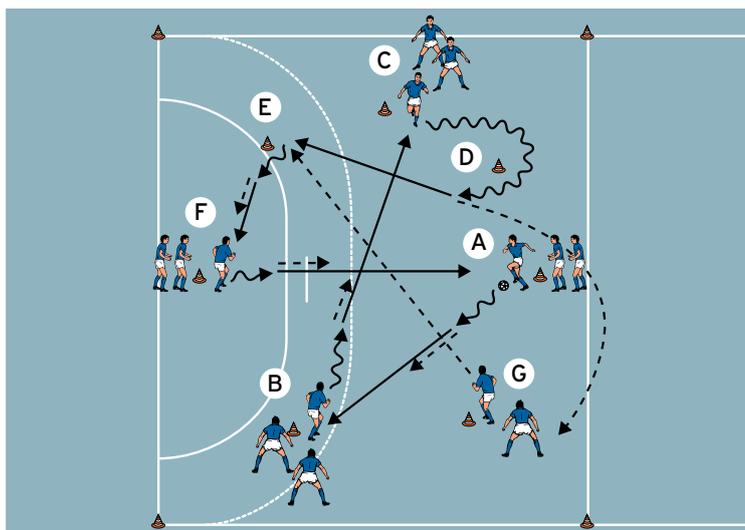


## AUFWÄRMEN 2: Getimtes Passen

von Armin Friedrich (13.01.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Hütchen E und D sind Pass- bzw. Wendehütchen und bleiben frei

### Ablauf

- A passt nach einem kurzen Dribbling auf B, der nach vorne mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C umdribbelt das Wendehütchen D und passt auf G, der im Sprint zum Passhütchen E läuft.
- Anschließend spielt er zu F weiter, der zurück zu A passt usw.
- Mit Ausnahme von C laufen alle Spieler ihren Abspielen nach. C stellt sich bei G wieder an.

### Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Bei den Positionswechseln nach den Abspielen Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen (z. B. Skippings, Anfersen usw.).

### Tipps und Korrekturen

- Auf Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele mit einer engen Ballführung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.