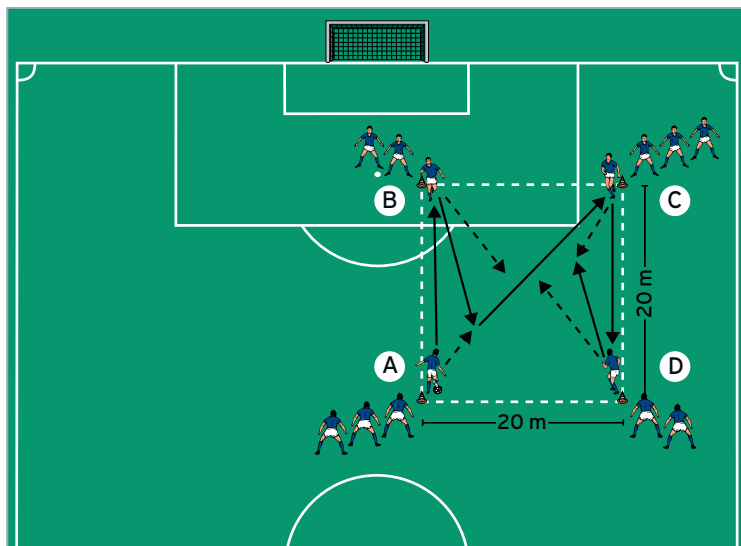


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen im Quadrat

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der sofort auf A zurückprallen lässt.
- Anschließend passt B zu C weiter.
- C passt zu D, der sofort auf C zurückprallen lässt.
- Dann spielt C zurück zu A usw.
- Alle Passgeber laufen nach ihrer Zuspiel-aufgabe durch das Feld zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- A und C müssen nach dem Rückpass von B bzw. D zunächst eine Dribbelaufgabe ausführen, ehe sie zur diagonal gegenüberliegenden Seite passen.
- Alle Spieler müssen mit jeweils 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Als Passempfänger den Zuspielen mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Beim Durchlaufen des Feldes den Kopf heben und Zusammenstöße mit anderen Spielern oder den Bällen vermeiden.