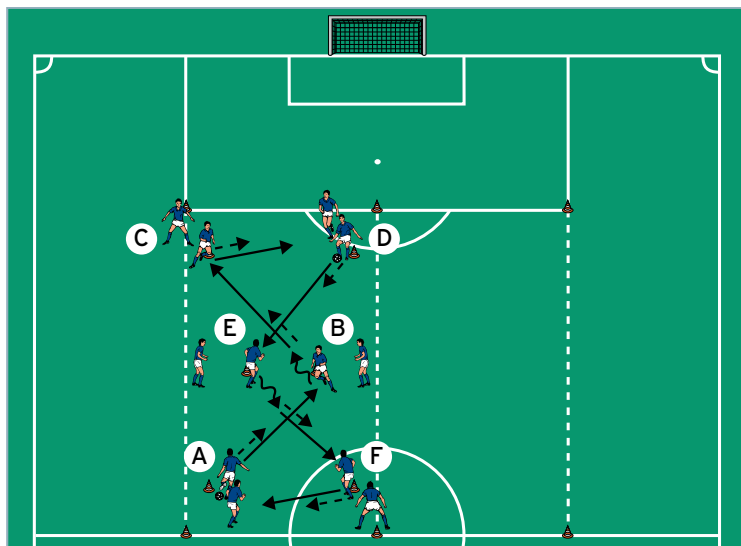


AUFWÄRMEN 1: Passen und Ballannahme

von Christian Wück (14.07.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 20 Meter breites Feld abstecken
- Positionen gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler an die Positionen verteilen
- A und D jeweils mit Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig mit der Aktion.
- A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C spielt.
- C leitet das Zuspiel direkt an den nächsten Spieler B weiter.
- Entsprechend spielt D über E zu F, der direkt zum zweiten Spieler A weiterleitet.
- Jeder Spieler rückt eine Position auf.

Variationen

- Nach der Ballannahme ein kurzes Tempodribbling einbauen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Zuspiel eine Auftaktbewegung ausführen.
- An den zentralen Hütchen auf eine offene Spielstellung bei Empfang des Zuspiels achten.
- Den Ball direkt in die neue Richtung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.