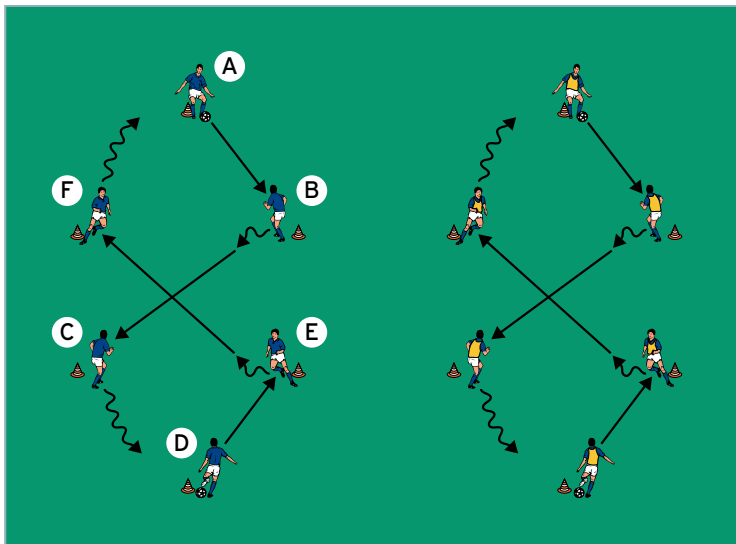


AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Pässe

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Zwei Passparcours nebeneinander markieren
- Zwei Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A und D jeweils mit Ball am Fuß

Ablauf

- A und D starten jeweils gleichzeitig.
- A passt zu B, der mit dem zweiten Kontakt zu C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und dribbelt zur Startposition.
- D spielt entsprechend über E zu F.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

Variationen

- C und F bauen eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein.
- Der Trainer gibt die auszuführende Finte vor.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Beide Gruppen üben möglichst synchron.
- Sie sprechen sich dazu untereinander ab,
- Zu Beginn der Übung steht die Genauigkeit der Zuspiele im Mittelpunkt.
- Später das Tempo steigern.
- Auf möglichst flaches Passspiel achten.