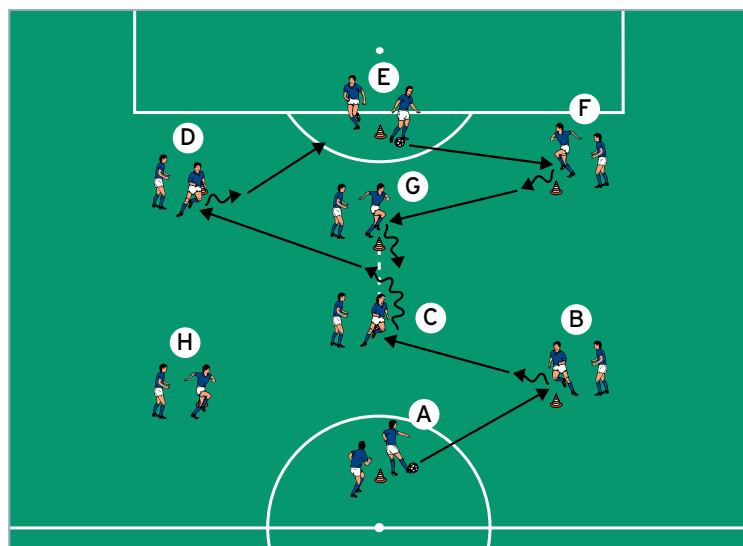


AUFWÄRMEN 1: Passen mit Seitenwechsel

von Frank Engel (20.10.2015)



Organisation

- Einen Passparcours markieren
- In der Mitte eine Dribbellinie abstecken
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

Ablauf

- A bzw. E passen zu B bzw. F, die auf C bzw. G weiterleiten.
- Die Passempfänger nehmen in die Vorwärtsbewegung über die Dribbellinie mit und passen zu D bzw. H.
- Diese kontrollieren die Zuspiele und passen zum jeweils nächsten Spieler bei E bzw. A.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen bzw. an- und mitnehmen.
- Außer bei C und G mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler bei A und E starten gleichzeitig.
- Die Zuspiele jeweils in die neue Spielrichtung mitnehmen.
- Als Passempfänger jeweils anspielbereit auf den Fußballen agieren.
- Die Zuspiele immer mit der Innenseite des entfernteren Fußes an- und mitnehmen.