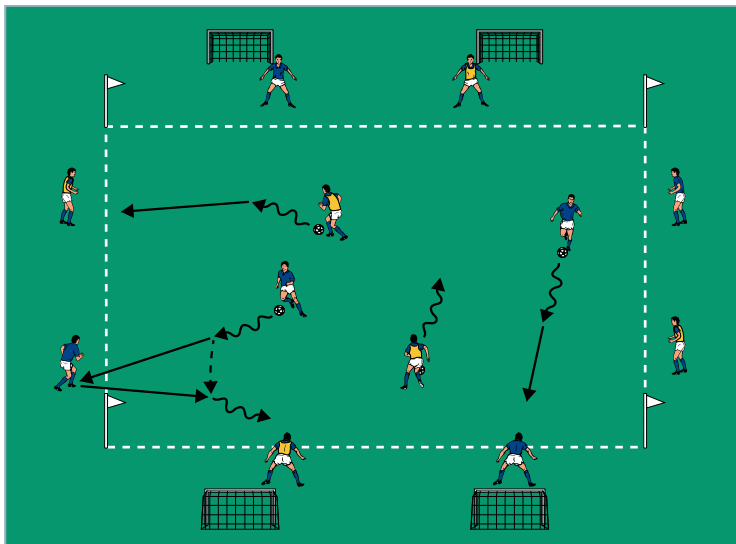


AUFWÄRMEN 1: Pass-Feld

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Mit Stangen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 5 Meter hinter 2 gegenüberliegenden Grundlinien je 2 Minitore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Jeweils 2 Spieler pro Team mit Ball im Feld aufstellen
- Je 1 Spieler pro Team ohne Ball auf den Seitenlinien verteilen

Ablauf

- Frei im Feld dribbeln und zu einem außen stehenden Mitspieler passen.
- Dieser lässt direkt zurück ins Feld klatschen.
- Das Zuspiel in eine andere Richtung mitnehmen und den nächsten Außenspieler suchen.
- Aufgabenwechsel nach 1 Minute.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Als Außenspieler mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Die Außenspieler stellen sich jeweils 3 Meter hinter der Seitenlinie auf, gehen dem Pass aktiv entgegen und spielen zurück.
- Wechselspiel: Nach dem Pass aus dem Feld wechselt der Passgeber nach außen und der Passempfänger dribbelt ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler stehen nicht an einer Stelle, sondern bewegen sich auf ihrer Seitenlinie.
- Nur Spieler der eigenen Mannschaft anspielen.
- Den Passempfänger vor dem Abspiel aufrufen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Dem Pass stets 2 Schritte hinterherlaufen und dadurch flach halten.