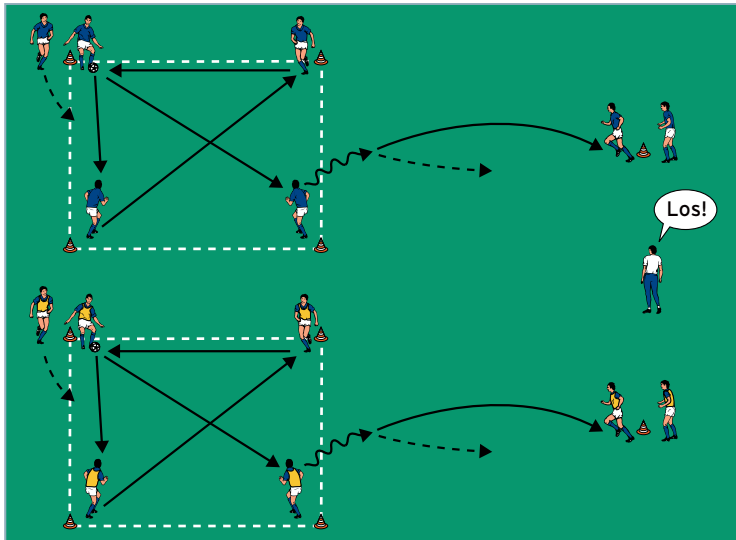


AUFWÄRMEN 1: Pass-Flipper

von Christian Wück (17.11.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 20 Meter neben den Feldern je 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler mit dem Pass zu einem Mitspieler und spielen 4 beliebige Pässe in der jeweiligen Gruppe.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Mitspieler am Zielhütchen.
- Der Passgeber wechselt zum Zielhütchen und der Passempfänger dribbelt zum Starthütchen.

Variationen

- Nur Direktspiel erlauben.
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die die Aktion zuerst abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst nah an den Hütchen stehen bleiben und nur 1 bis 2 Schritte ins Feld machen.
- Durch die schnelle Kombination ähnelt die Aktion einem Flipperspiel.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.