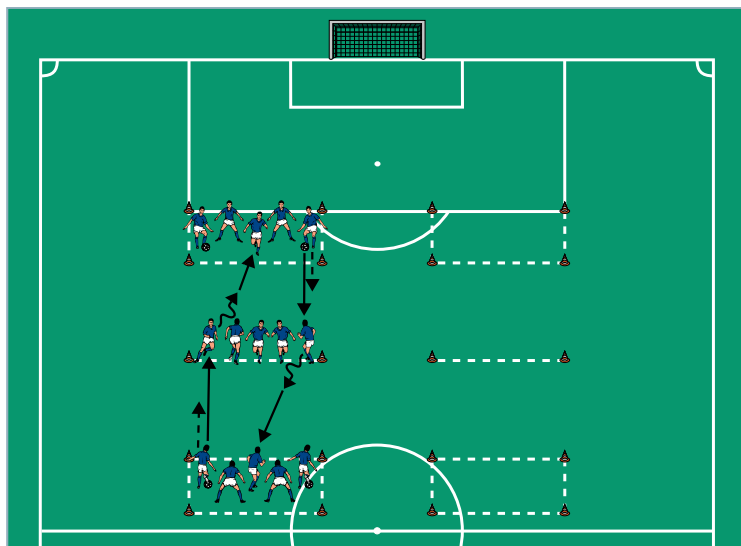


AUFWÄRMEN 1: Passen - annehmen - aufdrehen

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie 4 Felder und 2 Linien markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf den Positionen verteilen
- Je 2 Außenspieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die äußeren Ballbesitzer passen zu einem freien Spieler auf der zentralen Linie.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und drehen zur jeweils anderen Seite auf.
- Anschließend passen sie zu einem freien Außenspieler auf der jeweils anderen Seite weiter.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Spieler in beiden Feldern verteilen.
- Die zentralen Spieler lassen das Zuspiel prallen, ehe sie einen weiteren Pass in die Drehung mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen.
- Als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Schnell in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten!