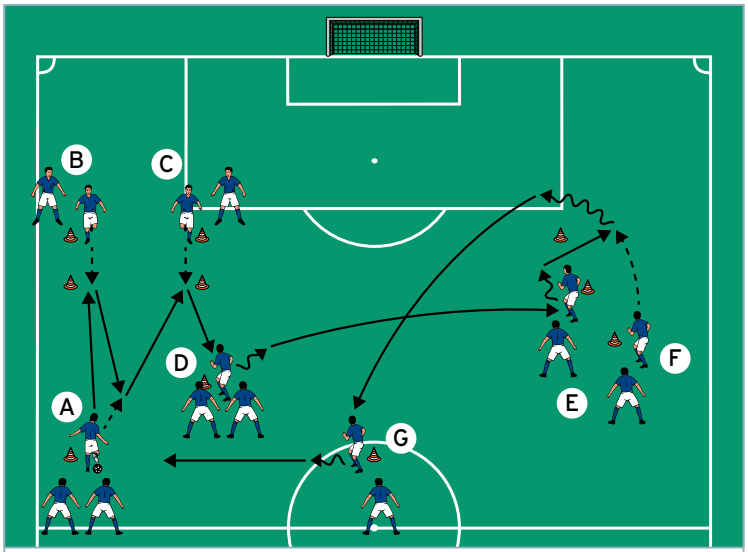
AUFWÄRMEN 2: Entgegenkommen und Passen mit Flachpässen und Flugbällen

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Positionshütchen bei E entfernen
- Zusätzlich eine weitere Position an der gegenüberliegenden Strafraumecke errichten
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt D einen Flugball auf die andere Seite.
- E nimmt kurz an und mit.
- Gleichzeitig hinterläuft F den Ballbesitzer E und erhält von diesem das Zuspiel in den Lauf.
- F kontrolliert das Zuspiel und spielt einen Flugball auf G, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Ausschließlich Flachpässe zulassen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Flugbälle durch eine gute Ballannahme bestmöglich vorbereiten.
- Präzise Zuspiele einfordern.
- Auf ein gutes Timing beim Hinterlaufen achten.