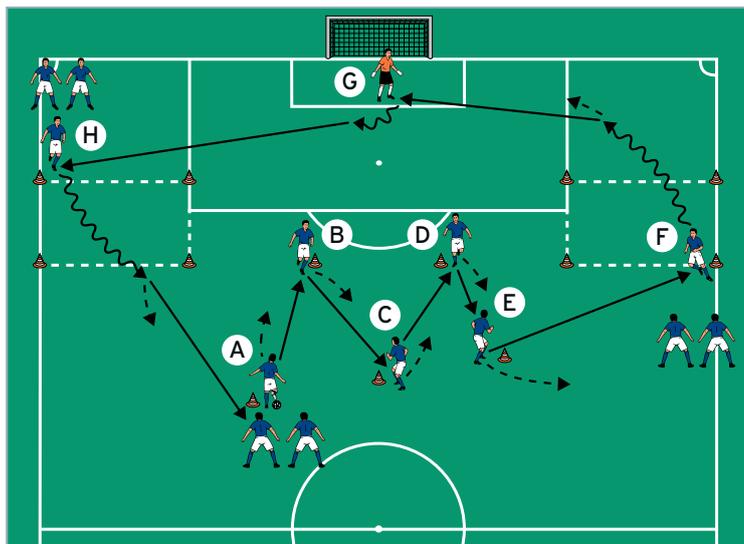


AUFWÄRMEN 1: Passkombination

von Armin Friedrich (06.09.2016)



Organisation

- Positionshütchen aufstellen
- Zusätzlich an den Seiten zwei Felder markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der auf C prallen lässt.
- C spielt auf D weiter, der auf E prallen lässt.
- E spielt zu F, der durch das äußere Feld mitnimmt und auf den Torhüter G passt.
- Dieser nimmt zur jeweils anderen Seite mit und spielt zu H weiter.
- H dribbelt ebenfalls durch das äußere Feld und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A, der die jeweils nächste Aktion startet usw.
- Der Torhüter verbleibt auf seiner Position.
- Alle übrigen Spieler laufen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- F spielt einen Flugball zum Torhüter.
- Die Spieler A bis E müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Die Spielrichtung wechseln, und die Übung über die jeweils andere Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Flache Pässe einfordern.
- Darauf achten, dass die Passempfänger stets aktiv auf den Fußballen agieren.