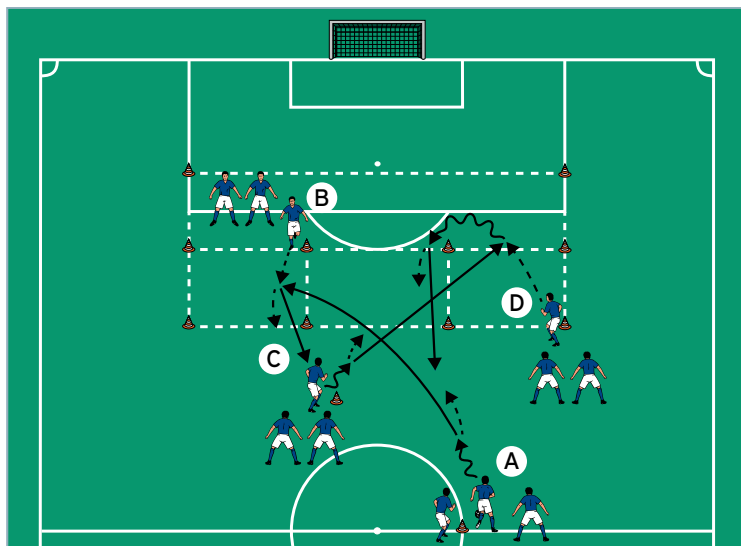


## AUFWÄRMEN 2: Passparcours mit Flugball und Kopfball

von Ralf Peter (20.09.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Starthütchen von A an die Mittellinie versetzen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbelt A kurz an und spielt dann einen Flugball auf den nach entgegenstartenden B.
- B köpft zu C usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

### Variationen

- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- B startet in die zentrale Zone entgegen und fordert hier das Zuspiel von A.

### Tipps und Korrekturen

- Den Flugball möglichst mit dem Vollspann zuspiesen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt jeweils aktiv entgegenstarten.
- Spieler D sollte mit dem richtigen Timing möglichst explosiv in das Zuspiel starten.