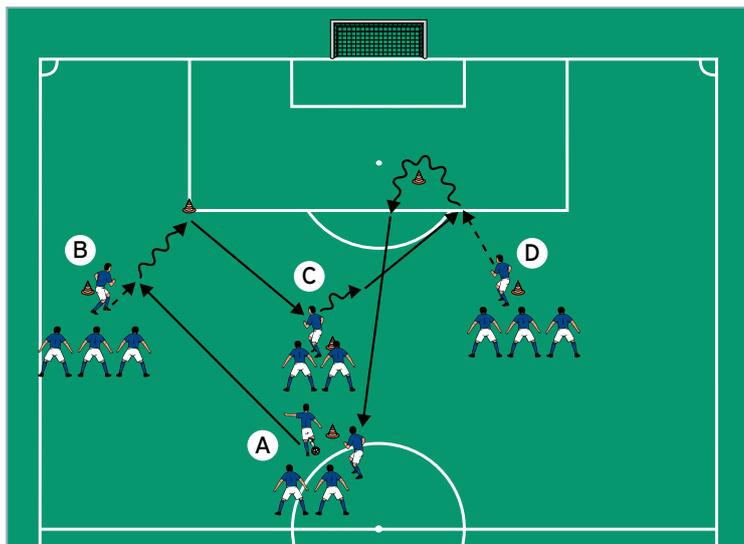


# AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (04.10.2016)



## Organisation

- Vor und am Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt auf B, der in Richtung Strafraum dribbelt und auf C zurückspielt.
- C nimmt kurz an und mit und passt in den Lauf von D auf die Strafraumlinie.
- D dribbelt um das Wendehütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

- Den Parcours gegengleich aufbauen und über die jeweils andere Seite spielen.
- A und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- B muss mit höchstem Tempo in Richtung Strafraumecke dribbeln.
- C nimmt in die Bewegung zur anderen Seite mit und passt schnellstmöglich zur nächsten Position weiter.
- Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen von D achten.