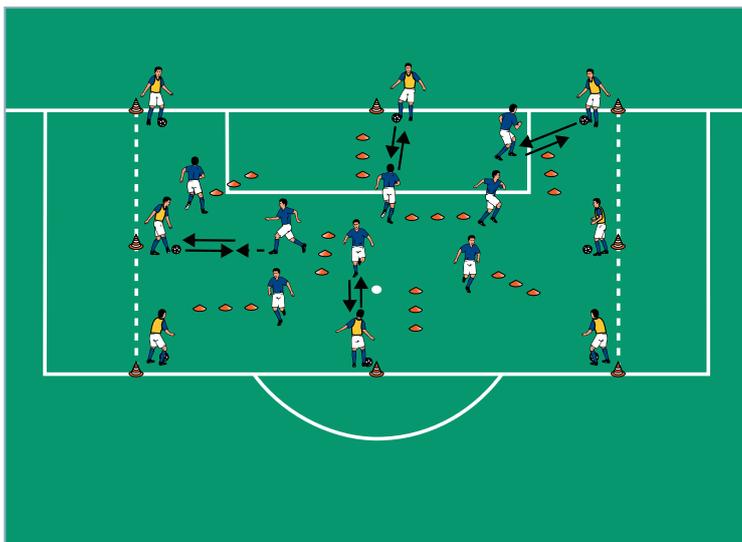


# AUFWÄRMEN 2: Passspiel im Hindernisfeld

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden
- Eine Mannschaft mit Bällen an den äußeren Hütchen postieren
- Die andere Mannschaft stellt sich ohne Bälle im Feld auf

## Ablauf

- Die Spieler im Feld laufen frei umher und fordern Zuspiele von den Spielern der anderen Gruppe.
- Diese lassen sie sofort prallen.
- Anschließend laufen sie zu einem der Hindernisse, führen dort eine frei wählbare koordinative Übung aus (z.B. Skippings, Sidesteps usw.), bieten sich einem anderen Spieler erneut an usw.
- Nach jeweils 3 Minuten die Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Die Spieler im Feld haben Bälle, dribbeln jeweils durch einen Hütchenparcours und passen dann zu einem der Außenspieler, der ins Feld dribbelt und mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben wechselt.
- Der Trainer gibt den Spielern im Feld verschiedene technische Zusatzaufgaben vor (z.B. Ball mit der Sohle führen, Finten ausführen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel fordern.
- Beim Dribbling die Augen vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- Kommunikation beim Passspiel: Die Passempfänger rufen laut die Namen der Ballbesitzer.
- Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.