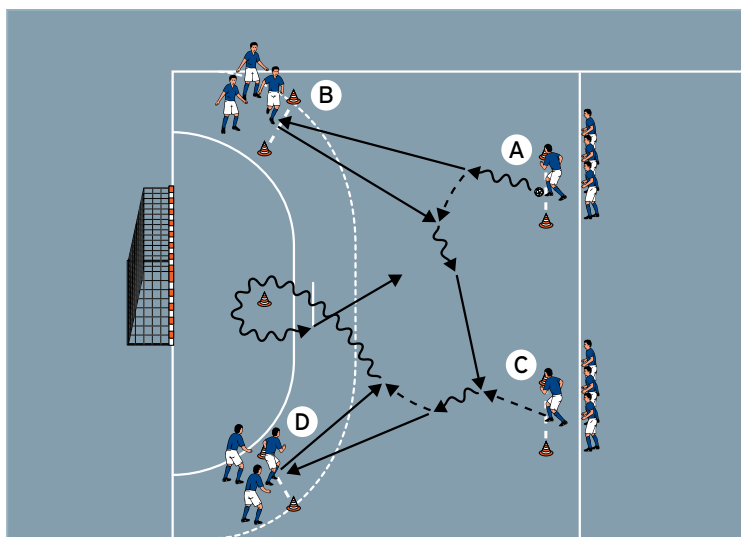


AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum zusätzlich 1 Dribbelhütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt anschließend auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit D, dribbelt schnellstmöglich um das Dribbelhütchen und passt dann zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter, der den nächsten Ablauf startet usw.
- Alle Spieler rücken je eine Station weiter.

Variationen

- Die Übung in entgegengesetzter Richtung bei C starten.
- Das Wendehütchen entfernen. Die Torhüter einbeziehen und diese anstelle des Dribblings um das Hütchen gezielt warm-schießen.

Tipps und Korrekturen

- Den Parcours gegebenenfalls in der anderen Feldhälfte nochmals aufbauen, damit alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Darauf achten, dass B und D kurz vor das Hütchentor entgegenstarten, ehe sie die Zuspiele prallen lassen.