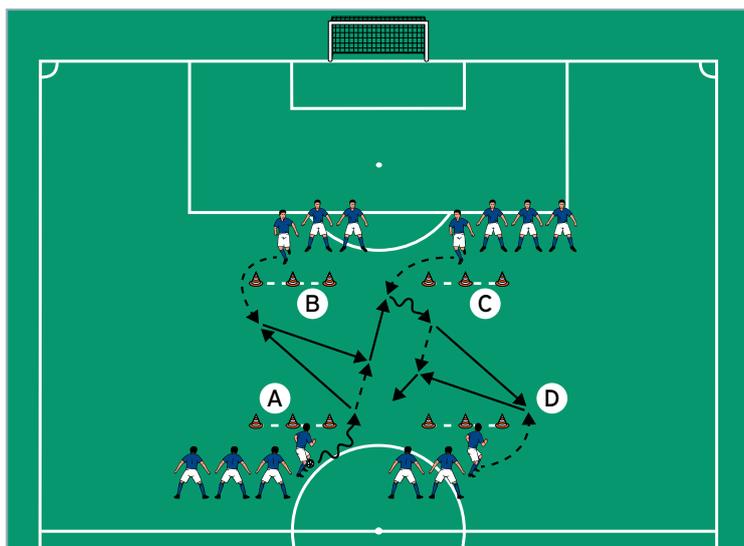


AUFWÄRMEN 1: Entgegenkommen und Passen

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

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

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden B.
- Anschließend leitet A auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit dem außen entgegenstartenden D, passt anschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken nach ihren Zuspielen jeweils im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Der erste Spieler von D hat 1 Ball: In entgegengesetzter Richtung spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Die Mitte des Feldes schnell räumen und zur jeweils nächsten Position laufen.