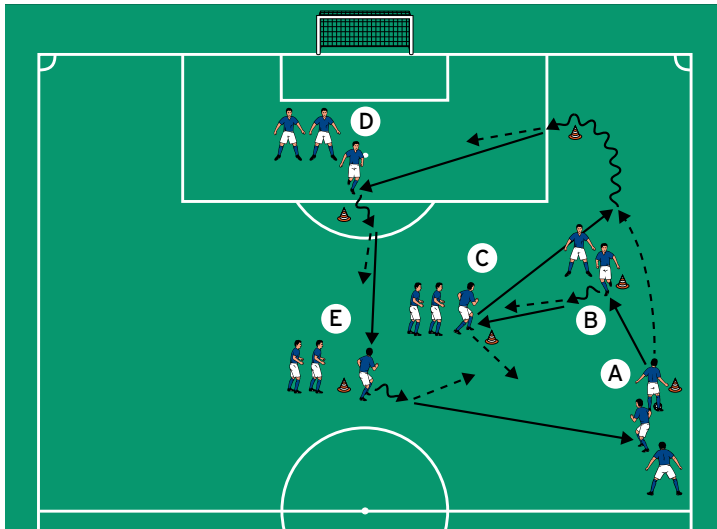


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter, die Slalomhütchen und die Minihürden entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- ▶ Jetzt verzichten A, D und E auf die Koordinationsaufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben Bälle und starten gleichzeitig.
- ▶ B dribbelt zu C und übergibt den Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem allgemeinen Aufwärmen im ersten Teil wechselt der Fokus jetzt auf ein gutes Passtiming mit schnellen und präzisen Abläufen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Die Stationen zügig wechseln.