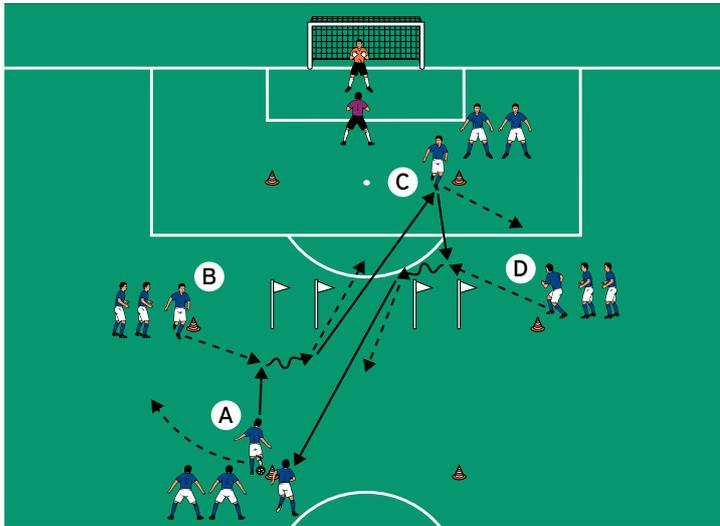


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN, AUFDREHEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ 2-mal 2 Stangen als 'Gegenspieler' aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der sich aufdreht und zu C spielt.
- ▶ C passt zu D, der sich ebenfalls aufdreht und zum jeweils nächsten Spieler bei A weiterleitet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Mit je 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Entgegenkommen der Passempfänger darauf achten, dass diese den Schulterblick nicht vergessen.
- ▶ B soll möglichst mit der An- und Mitnahme sofort aufdrehen, ehe er zu C passt.
- ▶ Die beiden Torhüter wärmen sich separat auf.