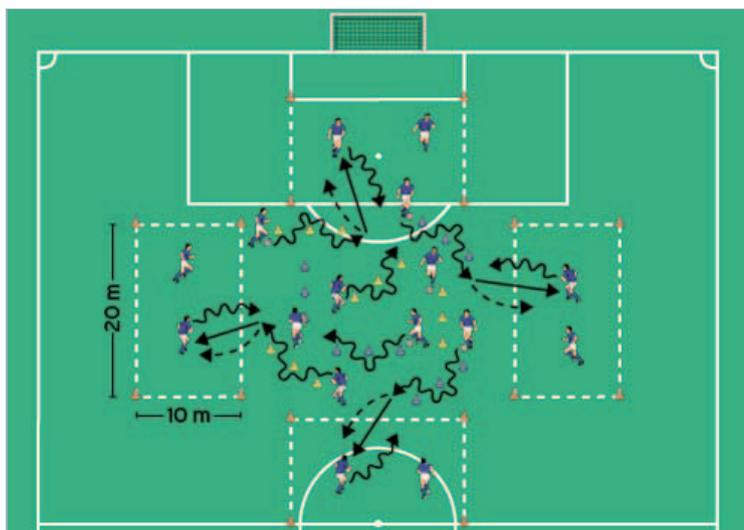


AUFWÄRMEN 1: Rechteck-Passen

von Horst Hrubesch (19.03.2014)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte vier 20 x 10 Meter große Rechtecke markieren
- Zwischen den Rechtecken 8 kleine Slalomparcours errichten
- 8 Spieler mit je 1 Ball an den Dribbelstationen aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich in den Rechtecken

Ablauf

- Die Ballbesitzer durchdribbeln den vor ihnen gelegenen Slalomparcours und passen zu einem frei wählbaren Mitspieler in einem der Rechtecke.
- Die Passempfänger nehmen in Richtung Zentrum mit und durchdribbeln ebenfalls einen freien Slalomparcours.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und tauschen mit den Passempfängern Position und Aufgabe usw.

Variationen

- Je 2 Slalomparcours durchdribbeln.
- In die Rechtecke dribbeln und den Ball dort an den jeweils nächsten Mitspieler übergeben.
- Die Hütchen in den Slalomparcours versetzt aufbauen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling um die Hütchen achten.
- Beidfüßigkeit fordern!
- Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

Sommerzeit bedeutet Vorbereitungszeit und Vorbereitungszeit bedeutet für Amateurtrainer jede Menge Arbeit. Materialien überprüfen, Trainingsschwerpunkte festlegen, neue Spieler akquirieren, Testspiele ausmachen – damit Sie bei all dem stets den Überblick behalten, widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Juli auf Training & Wissen online der 'Saisonvorbereitung'. Hier finden Sie Vorbereitungspläne sowie Übungen zur Einführung der Viererkette und für Ihr Offensivspiel, Interviews und vieles mehr. Falls Sie Fragen oder selbst gute Ideen für die Saisonvorbereitung haben, schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.