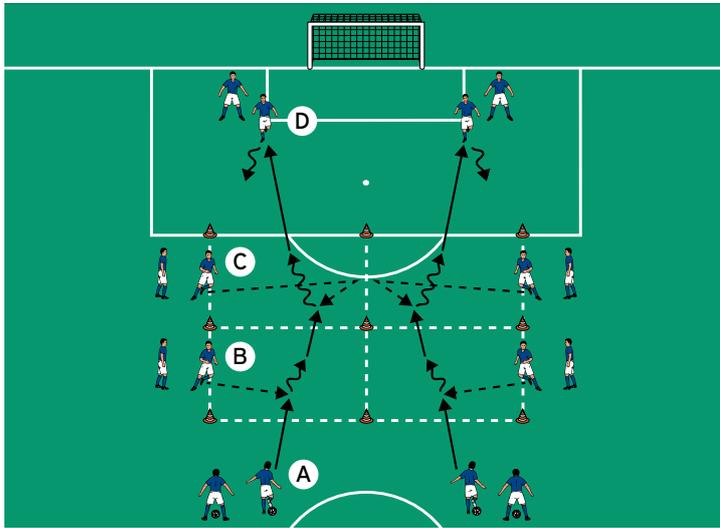


THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



AUFWÄRMEN 2:

**PASSEN, AUFDREHEN
UND MITNEHMEN**

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der aufdreht und auf den mit einer Lauffinte entgegenstartenden C spielt.
- ▶ C nimmt zum Tor mit und passt zu D.
- ▶ Anschließend startet D die Passfolge in umgekehrter Reihenfolge von der jeweils anderen Seite.
- ▶ Alle Spieler folgen jeweils ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passübung diagonal durchführen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Abspieldfordern.
- ▶ Vor dem Zuspiel zunächst wegstarten und dann mit einem explosiven Tempowechsel entgegenkommen.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.