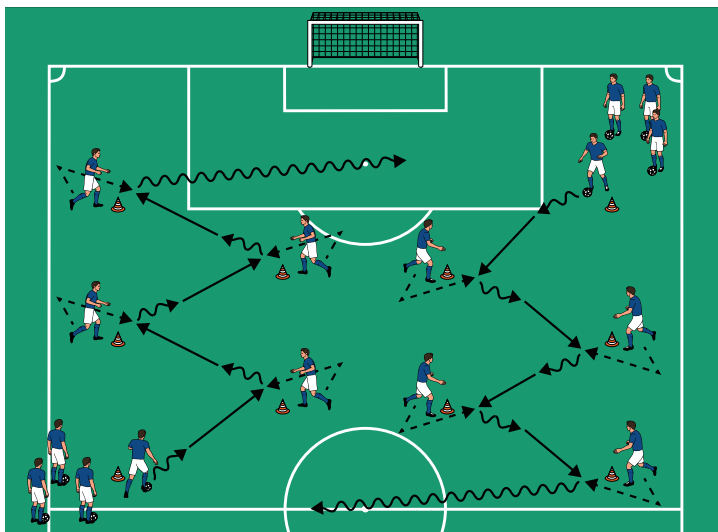


## THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASSKOMBINATION I

##### ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte mit 10 Hütchen einen Zickzack-Parcours errichten.
- ▶ Jedes Hütchen mit 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen die Passkombinationen: Im Zickzack durch die Stationen passen.
- ▶ Der letzte Spieler auf jeder Seite dribbelt nach der An- und Mitnahme zur gegenüberliegenden Startgruppe und stellt sich dort wieder an.
- ▶ Jeder Spieler startet seinem Zuspiel nach und übernimmt die jeweils nächste Position usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Beim Dribbling zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben durchführen (z. B. nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite, im Wechsel usw.).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor jedem Zuspiel den Kopf heben und Blickkontakt mit dem Passempfänger herstellen.
- ▶ Beidfüßiges Passspiel mit der Innenseite fordern.
- ▶ Die Passempfänger sollen sich stets mit einer Konterbewegung vom Hütchen lösen und dem Zuspiel entgegenstarten.
- ▶ Gegebenenfalls bei einer höheren Spielerzahl weitere Hütchen aufbauen und die Übung erweitern.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.