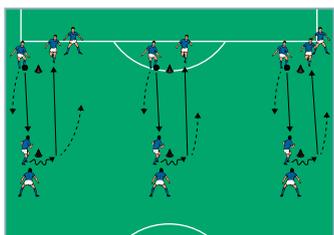


AUFWÄRMEN 2: Gassen-Passen

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



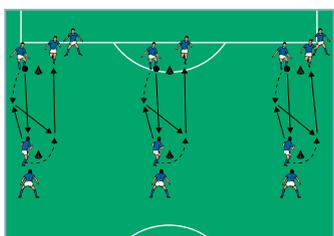
Übung 1



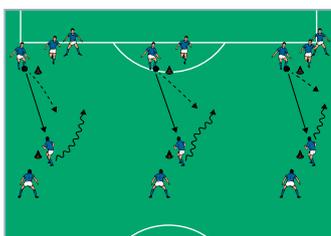
Übung 2



Übung 3



Übung 4



Organisation

- 3 Pass-Stationen mit je 2 gegenüberliegenden Hütchen (Abstand: etwa 10 Meter) nebeneinander errichten
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Pro Station 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler passen sich gerade zu und laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.
- Die Passempfänger nehmen hinter den Hütchen zur jeweils anderen Seite mit und passen ebenfalls.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler jeweils diagonal zur anderen Seite.
- Die Passempfänger nehmen zur jeweils anderen Seite mit usw.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt lässt der Passempfänger sofort zurückprallen und umläuft das eigene Hütchen zur jeweils anderen Seite.
- Der Passgeber spielt erneut in den Lauf des Passempfängers, der zum jeweils nächsten Spieler am anderen Hütchen weiterleitet usw.

Übung 4

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler jeweils diagonal zur anderen Seite.
- Die Passempfänger nehmen zur jeweils anderen Seite mit usw.

Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile jeweils die Passrichtung wechseln und mit dem anderen Fuß spielen.
- Auf präzise, stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Falls erforderlich, zusätzliche Kontakte für eine saubere Ballkontrolle zulassen.
- Das Passtempo schrittweise steigern.
- Bei Übung 4 als Verteidiger zunächst teilaktiv agieren, um die Spieler so bestmöglich auf die Zweikampfsituationen im Hauptteil vorzubereiten.