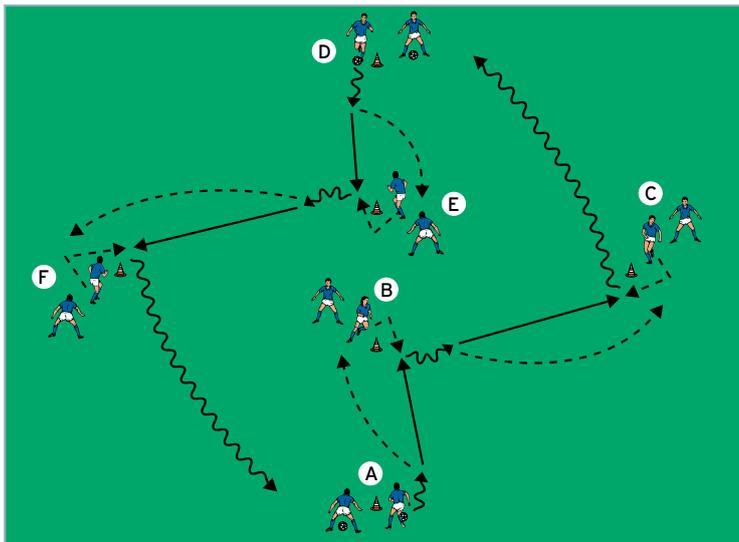


AUFWÄRMEN 1: Endlos-Passfolge

von Ralf Peter (10.02.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 6 Hütchen aufstellen
- 2 Spieler an jedem Hütchen postieren
- Die Spieler an den Starthütchen mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten A und D gleichzeitig die Aktion.
- A passt auf B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- D nimmt an und mit und dribbelt auf Position D.
- D passt auf E, der auf F weiterleitet.
- F dribbelt auf Position A usw.
- Alle Spieler rücken nach jedem Abspiel jeweils eine Position weiter.

Variationen

- B und E dürfen nur mit 2 Kontakten agieren.
- Alle Zuspiele zunächst prallen und anschließend erneut in den Lauf passen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Stets aus der Bewegung mit der Innenseite passen.
- Die Zuspiele in offener Stellung mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen.
- Die Lauf- und Passgeschwindigkeit so wählen, dass ein steter Rundlauf ohne Standzeiten entsteht. Gegebenenfalls die Abstände der Hütchen entsprechend anpassen.
- Nach der Ballan- und -mitnahme das Tempo steigern.