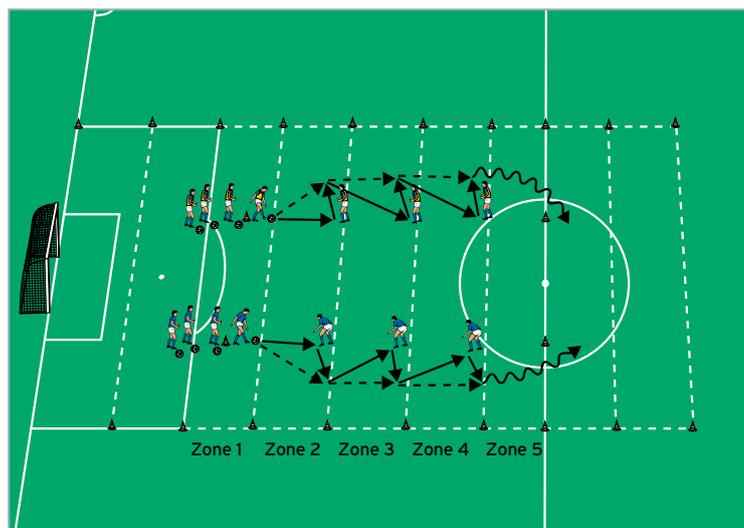


AUFWÄRMEN 1: Zonenpassen

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Auf Strafraumbreite neun 8 Meter tiefe Längszonen markieren und gemäß Abbildung benennen
- 2 Gruppen einteilen
- Je 3 Spieler bestimmen und auf die Längszonen 2 bis 4 verteilen
- Die übrigen Spieler mit Ball in Zone 1 postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen zum Mitspieler in Zone 2.
- Dieser lässt zurückprallen, und der Anspieler passt auf den Mitspieler in Zone 3 weiter.
- Dieser lässt ebenfalls prallen, und der nächste Pass erfolgt zum Mitspieler in Zone 4.
- Dieser lässt wiederum zurückprallen, und der Startspieler dribbelt in Zone 5.
- Jeweils nach dem Zuspiel zum Mitspieler in Zone 3 startet die nächste Aktion.
- Befinden sich alle Anspieler in Zone 5, startet der gleiche Ablauf in die entgegengesetzte Richtung.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- Stets auf flache, präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Möglichst direkt passen und leicht seitlich prallen lassen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Spieler in den Zonen 2 bis 4 regelmäßig tauschen.