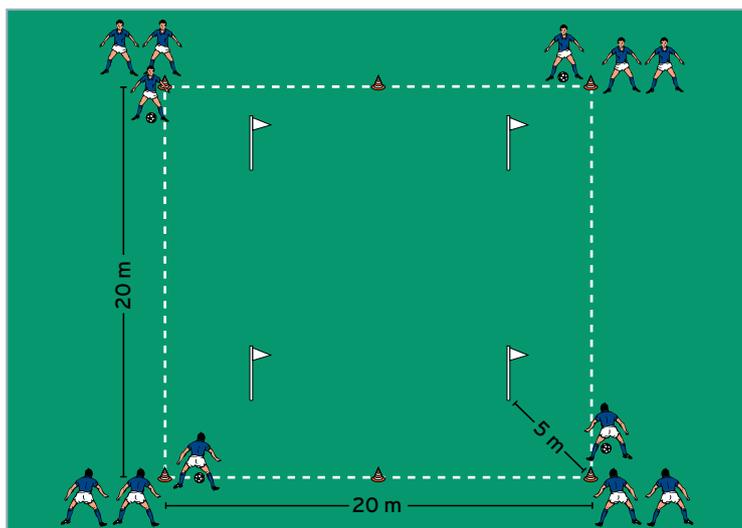
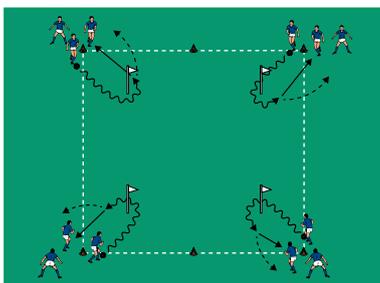


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Pass-Feld

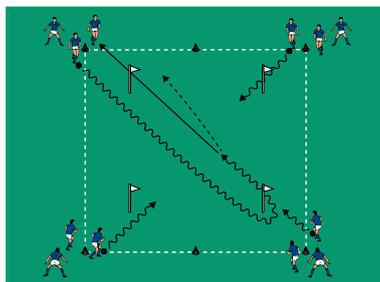
von Jörg Daniel (24.03.2015)



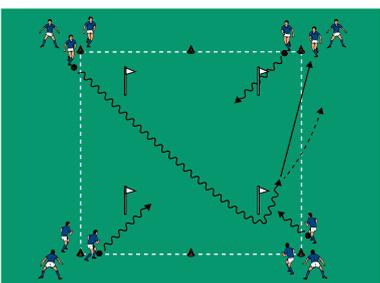
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 5 Meter vor jedem Eckhütchen eine Slalomstange im Feld aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei die ersten Spieler jeweils Bälle haben

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Slalomstange vor dem eigenen Hütchen, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler nehmen direkt wieder ins Feld zur Slalomstange mit.

Übung 2

- Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler die Slalomstange vor dem Hütchen gegenüber.

Übung 3

- Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler die Slalomstange vor dem Hütchen gegenüber von rechts, passen zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen dem Abspiel nach.

Tipps und Korrekturen

- Auf zielgenaue Pässe mit der Fußinnenseite achten.
- Den Ball so früh wie möglich, aber nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler, passen.
- Den Laufweg nach dem Abspiel variieren und die Spieler zum Hütchen gegenüber oder auf der rechten/linken Seite laufen lassen.
- Da sich bei Übung 2 und 3 die Dribbel- und Laufwege kreuzen, sollen sich die Spieler orientieren und Zusammenstöße vermeiden.