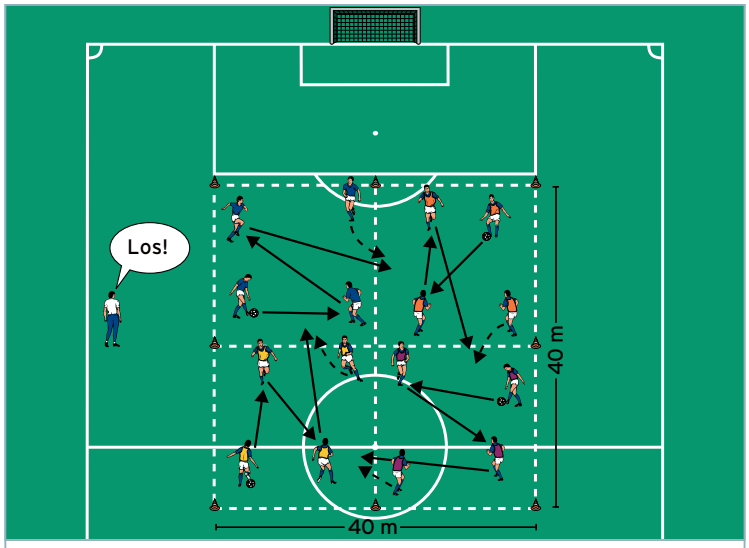
AUFWÄRMEN 1: Passspiel in Gruppen

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld errichten und in 4 Quadrate unterteilen
- Die Spieler gleichmäßig auf die kleinen Quadrate verteilen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihren Gruppen in freier Reihenfolge zu.
- Auf ein Trainerkommando startet je 1 Spieler ohne Ball im Uhrzeigersinn in das benachbarte Quadrat.
- Jetzt spielen die verbleibenden Spieler 3 weitere Pässe: Der letzte Passempfänger spielt in den Lauf des freilaufenden Spielers in das nächste Quadrat.
- Anschließend rücken auch die übrigen Spieler der Gruppen im Uhrzeigersinn weiter, und das freie Passspiel beginnt erneut.

Variationen

- Gegen den Uhrzeigersinn starten.
- In das diagonal gegenüberliegende Feld starten.
- Dem freilaufenden Mitspieler per Flugball hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen dauerhaft locker in Bewegung sein.
- Beim Felderwechsel das Lauf- und Passtempo erhöhen.
- Der Spieler, der das Feld wechselt, muss sich deutlich anbieten und freilaufen. Auf eine rege Kommunikation untereinander achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.