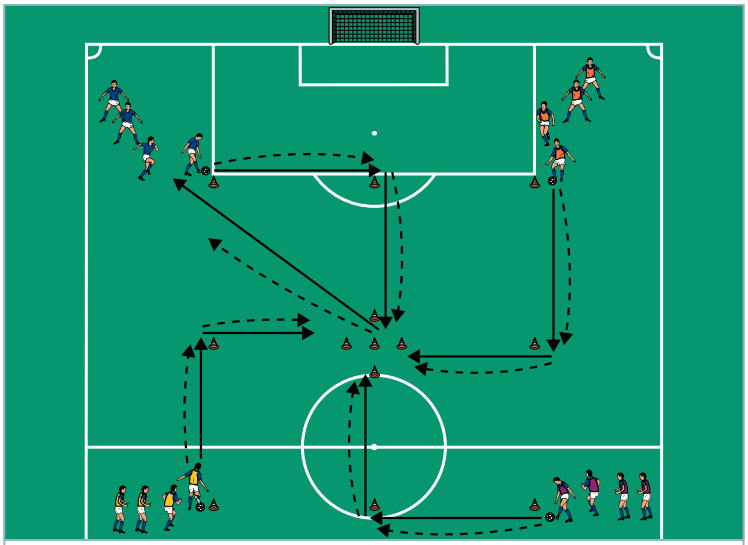
AUFWÄRMEN 2: Passtiming-Wettkampf

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In der Feldmitte zusätzlich 4 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Je Gruppe 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen die Aktion: Sie passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen und laufen ihrem Abspiel hinterher.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Hütchen in Richtung Feldmitte und laufen erneut nach.
- Danach passen sie zum nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen zurück und stellen sich ebenfalls wieder dort an usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

- Gegen den Uhrzeigersinn passen und laufen.
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Das Passtiming wird trainiert.
- Gegnerische Pass- und Laufwege beachten.
- Darauf achten, dass alle Pässe auf der Außenseite der Hütchen vorbeigespielt werden. Ansonsten wiederholen lassen!
- Immer mit dem äußeren Fuß passen.
- Den Ball möglichst in vollem Lauf am nächsten Hütchen erreichen.