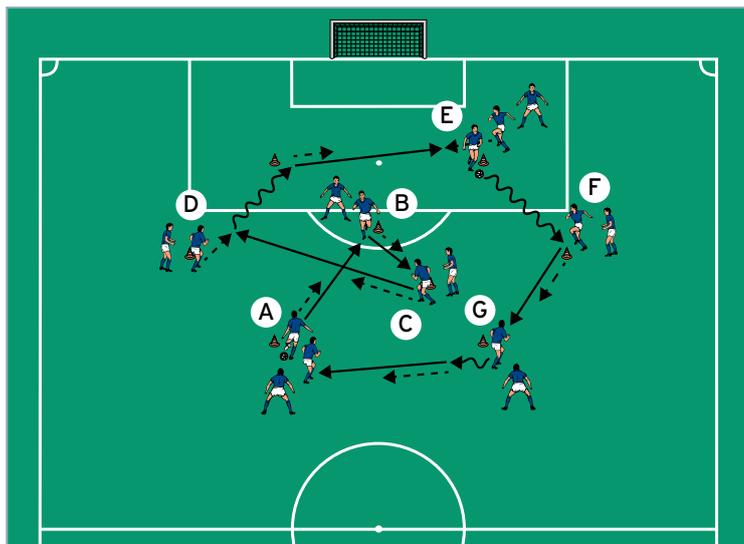


AUFWÄRMEN 1: Technikparcours

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



Organisation

- Einen Passparcours errichten und die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C leitet in den Lauf von D weiter, der in die Bewegung zum vor ihm liegenden Hütchen mitnimmt.
- Von dort passt er auf E, der zum nächsten Hütchen dribbelt und dort an F übergibt.
- F passt zu G, der kurz an- und mitnimmt, zurück zu A spielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Von A und E gleichzeitig starten.

Variationen

- Mit unterschiedlichen Bällen spielen (z. B. einen Mini- oder Leichtball verwenden).
- Die Passempfänger müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Auf druckvolle Pässe in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler achten.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.