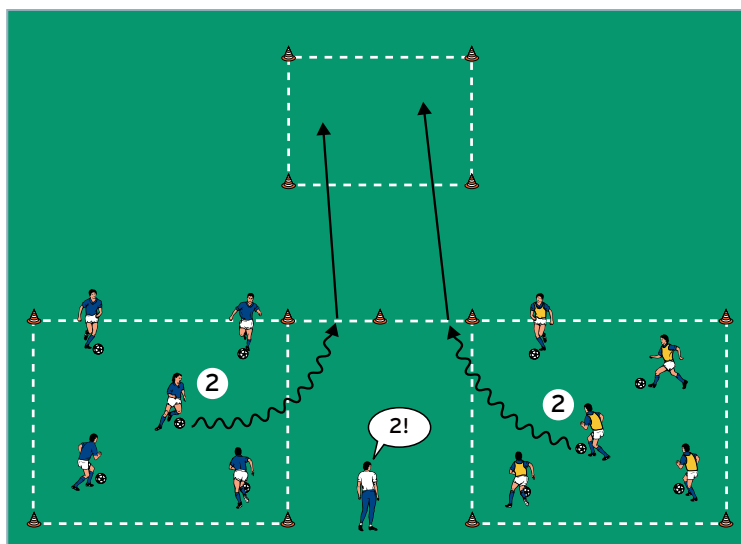


AUFWÄRMEN 1: Ziel-Pass

von Marcus Sorg (28.07.2015)



Organisation

- Mit Hütchen drei 12 Meter große Quadrate errichten
- Zwischen den beiden Dribbel-Quadraten eine Passlinie markieren und mit einem Hütchen teilen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und auf die Dribbel-Quadrate verteilen
- Das Ziel-Quadrat bleibt frei
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen vor der Hütchenlinie in das Ziel-Quadrat.
- Den Ball so spielen, dass er im Feld liegen bleibt.
- Für jeden erfolgreichen Pass wird 1 Punkt vergeben.

Variationen

- Im freien Feld ein Zielhütchen aufstellen: Der Spieler, der den Ball näher an das Hütchen passt, erhält 2 Punkte, sofern der Ball im Feld liegen bleibt.
- Nur mit rechts/links passen.
- Der Trainer gibt verschiedene Vorgaben für das Dribbling (z. B. nur mit der Sohle, pendeln usw) vor.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen ein gutes Timing im Passspiel unter Beweis stellen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen die Seiten tauschen.
- Nach einer Übungsphasen in einen Wettbewerb wechseln: Welcher Spieler passt schneller in das Ziel-Quadrat?