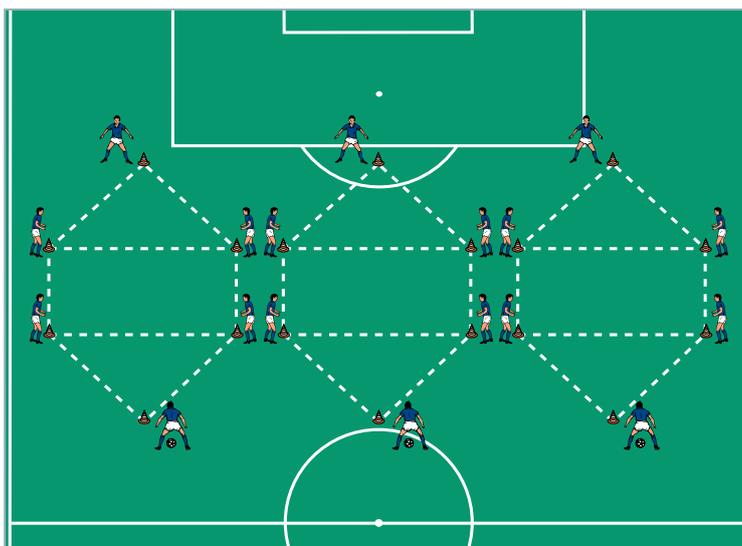
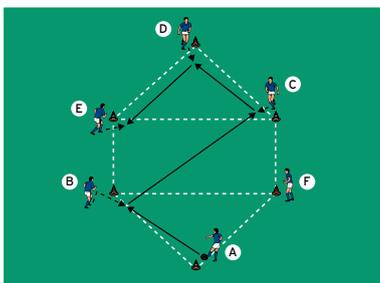


AUFWÄRMEN 1: Endlos-Passform in Sechsergruppen

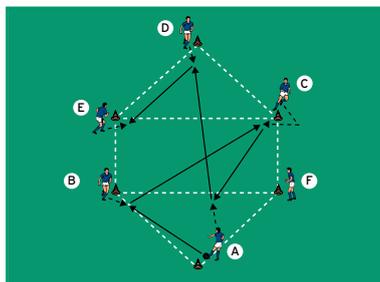
von Frank Engel (28.07.2015)



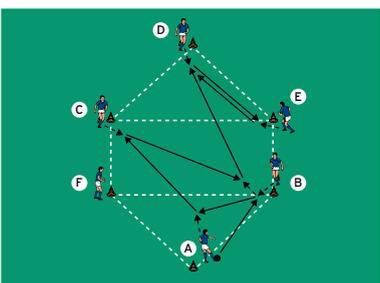
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 3 Pass-Spielfelder errichten (siehe Abbildung)
- 3 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- Jeder Spieler postiert sich an einem Hütchen
- Spieler A mit Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C passt auf D, der auf E weiterleitet usw.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Nun passt C zurück auf A, der in die Tiefe auf D weiterleitet.
- D passt auf E, der auf F weiterleitet usw.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Nun passt A auf B, der direkt zurückprallen lässt.
- A leitet auf C weiter, der auf B prallen lässt.
- B spielt in die Spitze auf D.
- D passt auf E, der direkt zurückprallen lässt usw.

Tipps und Korrekturen

- Mit einer Konterbewegung aktiv vom Hütchen lösen.
- Eine offene Stellung zum Ball und zum Mitspieler einnehmen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren, bestenfalls direkt spielen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und die Spielrichtung wechseln.
- Bei leistungsstarken Spielern die Übungen mit 2 Bällen gleichzeitig ausführen.