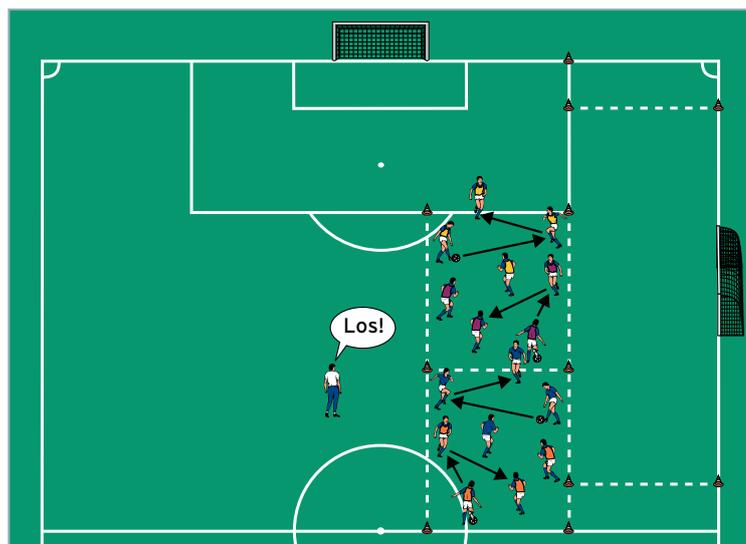


AUFWÄRMEN 1: Passen in Vierergruppen

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 4 Gruppen mit je 1 Ball einteilen
- Je 2 Gruppen pro Feld

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Auf ein Trainerkommando wechseln sie sofort das Feld und passen weiter.

Variationen

- Jeder zweite Pass muss im Direktspiel erfolgen.
- Jedes Team hat einen weiteren Ball und wirft sich zusätzlich in den eigenen Reihen zu.
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und in einer vorgegebenen Reihenfolge zuspitzen bzw. zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Als Ballbesitzer den Blick vom Ball heben und auf freie Passwege achten.
- Die Spieler ohne Ball sollen stets anspielbereit in freie Räume laufen.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Passempfänger herstellen.