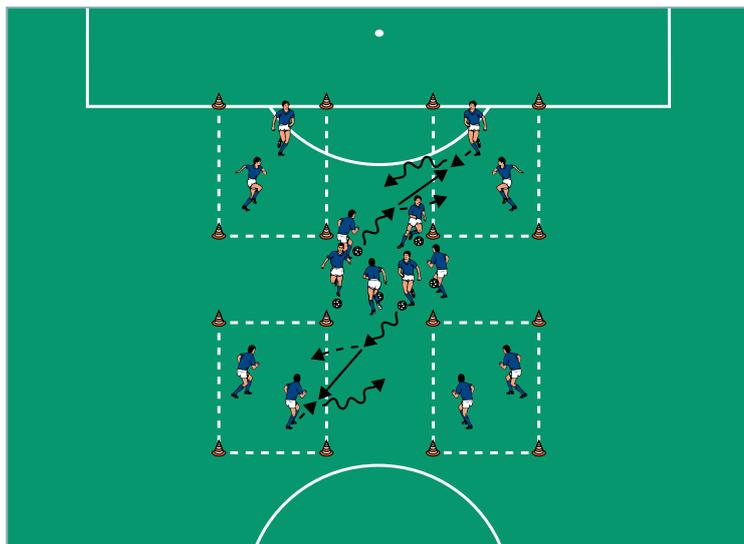


AUFWÄRMEN 2: Passen und Annehmen im Felder-Quadrat

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler in den Feldern postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen in der Mitte zwischen den Feldern auf

Ablauf

- Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen freie Mitspieler in den Feldern.
- Die Ballbesitzer passen zu den Außenspielern, die ins Zentrum an- und mitnehmen.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen nach und tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Nach dem Zuspiel über eine Linie über eine andere ins Zentrum dribbeln.
- Der Passgeber wird teilaktiver Verteidiger und stört den Passempfänger bei der Ballmitnahme.
- Die Ballbesitzer sollen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Nach der Ballannahme Tempo aufnehmen und schnellstmöglich ins Zentrum dribbeln.