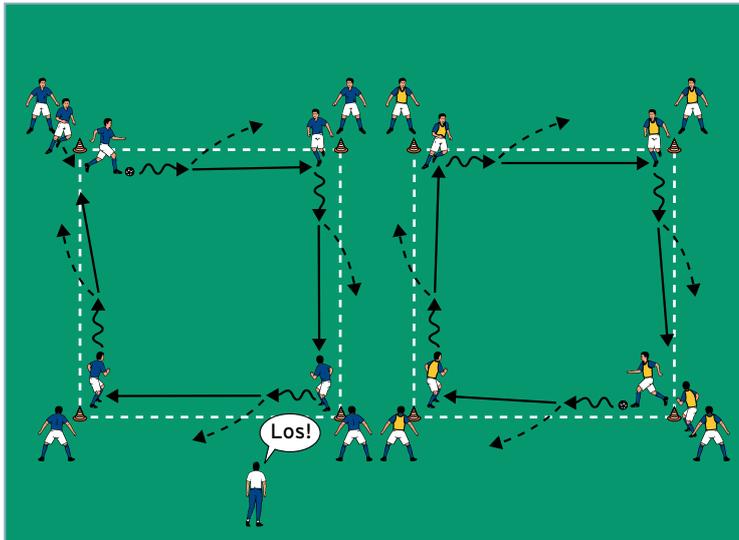


AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffeln

von Mario Vossen (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 9 Spielern einteilen
- Jedes Team an die Hütchen eines Feldes verteilen, so dass jedes Hütchen mit 2 Spielern besetzt ist und die anderen Spieler mit einem Ball an einem äußeren Hütchen stehen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler jedes Teams, dribbelt an, passt gerade zum Mitspieler am nächsten Hütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt mit und passt gerade zum Mitspieler am nächsten Hütchen.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.
- Welches Team beendet zuerst 1 bis 3 Durchgänge?

Variationen

- Jedes Team spielt mit 2 Bällen.
- Jedes Team spielt mit 3 Bällen, wobei die Spieler vom dritten Hütchen zum Starthütchen dribbeln.
- Zuerst gerade, dann diagonal, wieder gerade und zuletzt diagonal passen.
- Zuerst diagonal, dann gerade, wieder diagonal und zuletzt gerade passen.

Tipps und Korrekturen

- Niemals aus dem Stand, sondern aus dem Dribbling passen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Die Bälle kontrolliert zuspielen, so dass der nächste Spieler sicher weiterspielen kann.
- Stets auf den inneren Fuß passen und so schneller zusammenspielen.
- Nach 5 Minuten die Spielrichtung wechseln.