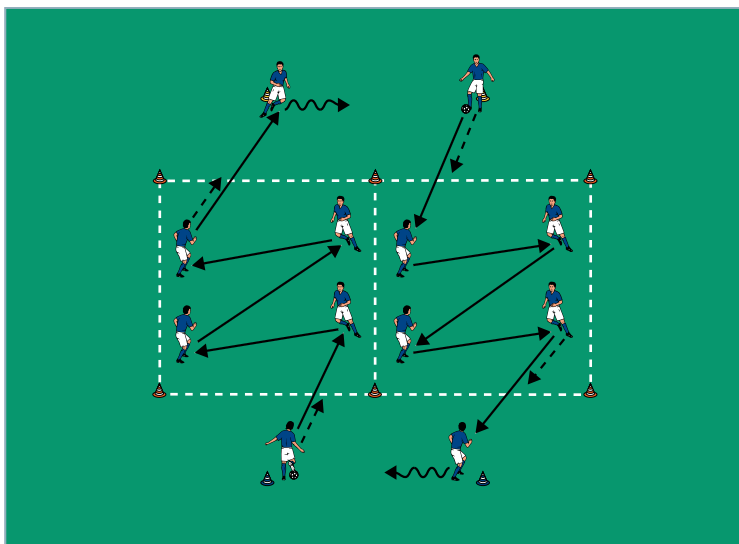


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rotation

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor und hinter den Feldern 4 Hütchen in 2 unterschiedlichen Farben aufstellen
- Zwei Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler in den Feldern und 1 Spieler an den Hütchen postieren
- Je 1 Spieler an einem Hütchen jedes Feldes hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen ins Feld und laufen dem Pass nach.
- Hier spielen sie mit ihren Mitspielern 3 Pässe in freier Reihenfolge.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt zum freien Spieler auf der anderen Seite.
- Dieser dribbelt nun zur Startposition des anderen Feldes und startet die neue Situation.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler der Gruppe in die Kombination einbinden.
- Auf ein sicheres, flaches Passspiel achten.
- Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.