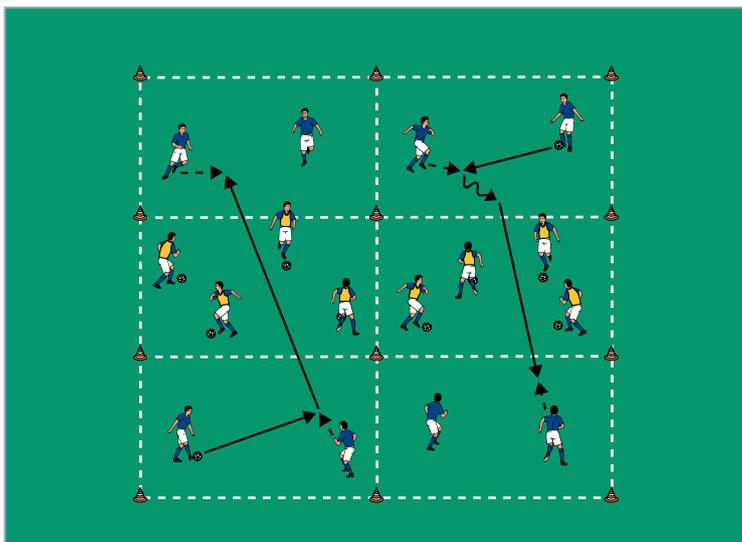


AUFWÄRMEN 1: Pass-Korridor

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 2 Felder errichten
- Jedes Feld in 3 Zonen unterteilen
- 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen
- Die Spieler der Dribbelgruppe haben je 1 Ball
- Die Passgruppe in jedem Feld hat 1 Ball

Ablauf

- Die Dribbelspieler dribbeln frei in den mittleren Zonen.
- Die Passspieler versuchen, durch die mittleren Zonen auf die jeweils andere Seite zu spielen, ohne dass die Dribbelspieler den Ball berühren.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Vor dem Pass zur jeweils anderen Seite müssen jeweils beide Pass-Spieler am Ball gewesen sein.
- Einen Wettbewerb durchführen: In welchem Feld werden in 1 Minute mehr Pässe durch das mittlere Feld gespielt?

Tipps und Korrekturen

- Ein hohes Spieltempo mit scharfen und präzisen Pässen fordern.
- Freie Passwege sofort erkennen und nutzen.
- Darauf achten, dass sich die Passempfänger jeweils aktiv freilaufen.