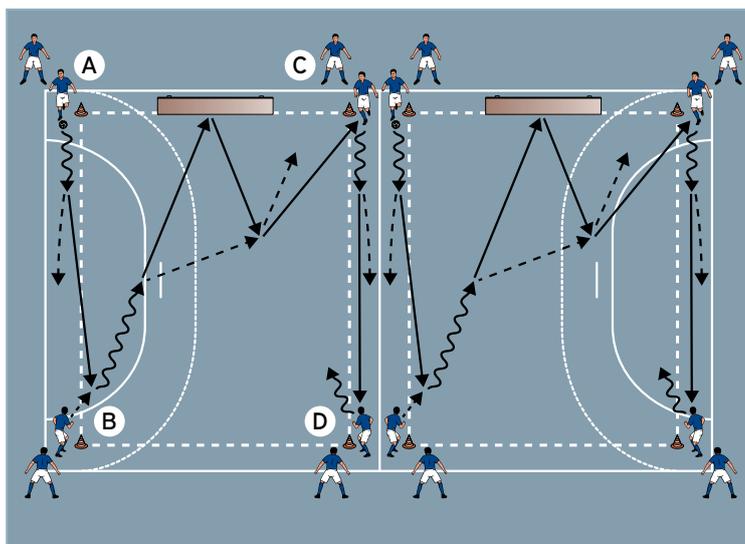


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rotation

von Ralf Peter (13.12.2016)



Organisation

- 2 Hütchenquadrate nebeneinander errichten
- Auf einer Linie jedes Quadrates 1 Langbank auf die Seite legen
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Die Spieler stellen sich an den Eckhütchen auf
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt auf B, der ins Feld an- und mitnimmt.
- Dort spielt er einen 'Doppelpass' mit der Langbank und passt anschließend auf C weiter.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend auf D, der ebenfalls ins Feld an- und mitnimmt, einen 'Doppelpass' mit der Langbank spielt und danach zurück zu A spielt.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach und stellt sich dort wieder an.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Vor dem Pass gegen die Langbank müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler üben in beiden Feldern gleichzeitig.
- Der Ball soll ständig in Bewegung sein und darf nicht gestoppt werden.
- Stets flach und scharf gegen die Langbänke passen.
- Hoch abspringende Bälle sind ein Indiz für unsauber gespielte Pässe!