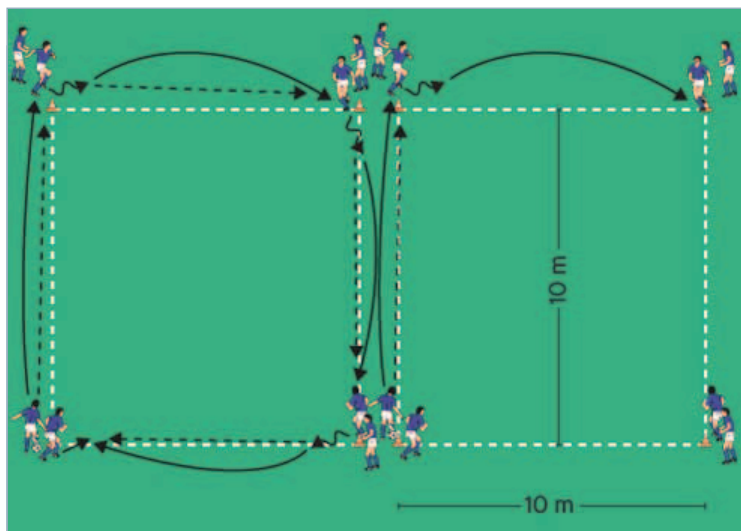


AUFWÄRMEN 2: Präzises Passen im Quadrat

von Ralf Peter (06.03.2014)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Je Quadrat 1 Spieler mit Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich im Uhrzeigersinn außen um die Hütchen herum zu und laufen ihrem Abspiel jeweils auf die nächste Position nach.

Variationen

- Den Ball vor dem Hütchen zur Seite mitnehmen.
- Die Passrichtung ändern und die Übung im Gegenuhrzeigersinn durchführen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig passen.

Tipps und Korrekturen

- Besonderen Wert auf die Genauigkeit der Zuspiele legen!
- Nach einer Weile das Passtempo langsam steigern.
- Auf die Körperspannung (Erwartungshaltung) der Passempfänger achten.
- Möglichst mit nur 2 Kontakten agieren (annehmen, abspielen).
- Genauigkeit vor Passhärte!

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.