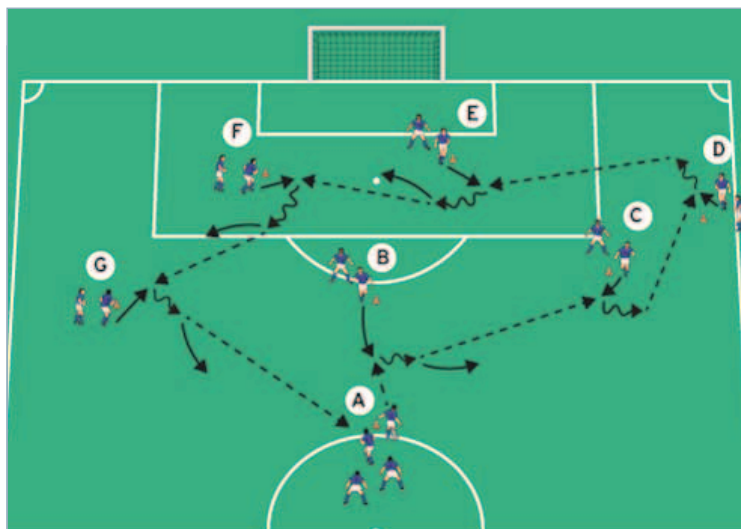


AUFWÄRMEN 2: Passen und Annehmen

von Horst Hrubesch (13.03.2014)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte Positionshütchen errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel zur Seite mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C spielt auf D am Flügel weiter, der in Richtung Grundlinie an- und mitnimmt und auf E in den Strafraum spielt.
- E passt auf F, der das Zuspiel kurz kontrolliert und auf G weiterspielt.
- G passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen, der die nächste Passfolge startet usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald Spieler E das Zuspiel der vorherigen Passfolge kontrolliert hat.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen!
- Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern!

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.