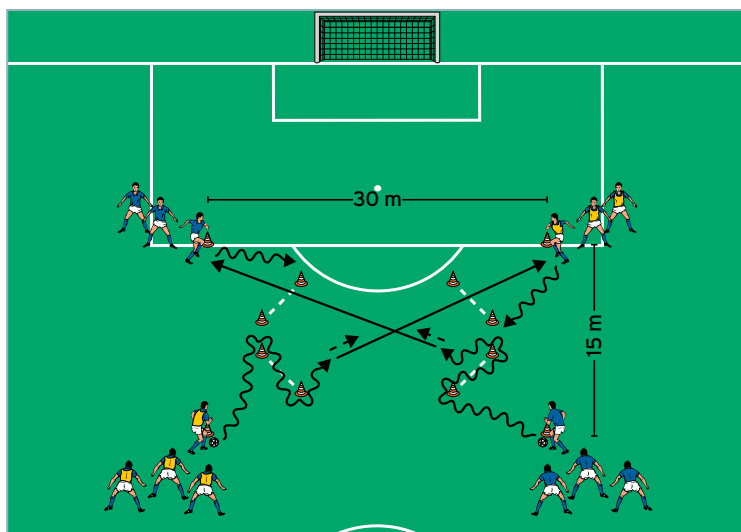


# AUFWÄRMEN 1:

## Diagonale Pass-Staffel

von Armin Friedrich (20.05.2014)



### Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Feld markieren
- In den Ecken je ein 5 Meter breites Hütchentor errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen postieren
- Die jeweils ersten Spieler an 2 Starthütchen haben 1 Ball

### Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln in Richtung Hütchentor, umdribbeln es von links im Slalom und passen dann mit rechts durch das gegenüberliegende Hütchentor zum Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- Die Passempfänger nehmen ebenfalls in Richtung Hütchentor mit usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.

### Variationen

- Die Hütchentore von rechts umdribbeln und mit links passen.
- 2 Teams bilden und einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Vor dem Pass Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und präzise durch das gegenüberliegende Hütchentor passen.
- Den Zuspielen so entgegenstarten, dass die Passempfänger kurz hinter dem Hütchentor sofort in die Seitbewegung mitnehmen können.