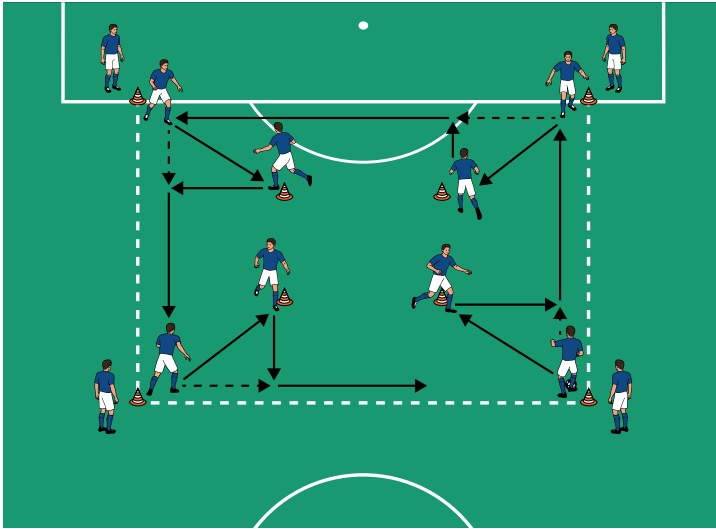


THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STAFETTE

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Rechteck markieren.
- ▶ Im Zentrum Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Je 2 Spieler an den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Je 1 Spieler an den inneren Hütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden äußeren Eckhütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern am inneren Quadrat, die die Zuspiele direkt in den Lauf zurückprallen lassen.
- ▶ Die Spieler nehmen kurz an und mit und passen zum nächsten Mitspieler am im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie ihren Abspielern zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn um das Feld laufen und spielen.
- ▶ Die "Innenspieler" starten den Zuspielen jeweils von einem weiteren Positionshütchen in der Feldmitte entgegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Druckvolle Pässe fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler sich stets präzise in den Fuß bzw. in den Lauf zuspielen.
- ▶ Die "Innenspieler" regelmäßig wechseln.