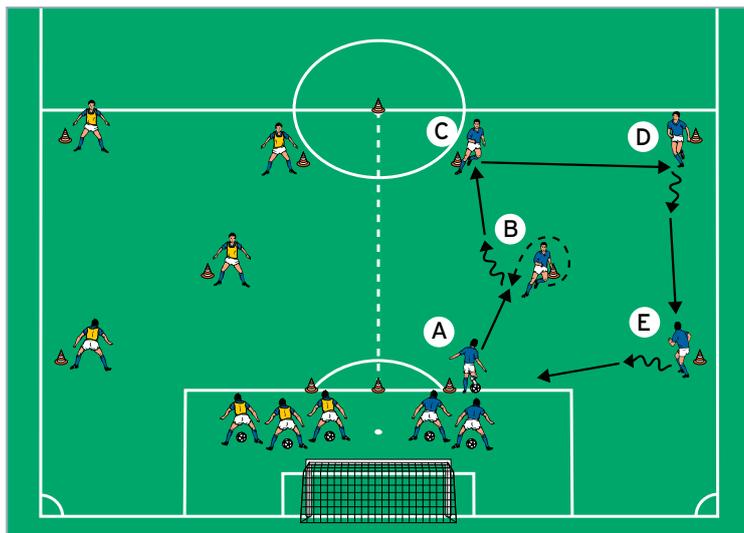


AUFWÄRMEN 1: Passen im Spielaufbau

von Dennis Schunke (09.09.2014)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie 2 Felder markieren
- Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- A mit Ball

Ablauf

- A passt zu B, der mit einer Auftaktbewegung entgegenstartet.
- B nimmt mit und passt zu C, der ebenfalls in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- D nimmt mit und passt zu E weiter.
- E passt zurück zu A.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Spielrichtung ändern.
- Vor jedem Abspiel eine beliebige Finte (Übersteiger, Körpertäuschung usw.) einbauen.
- Per Einwurf von A zu B spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nur Flachpässe erlauben.
- Als Passempfänger eine erkennbare Auftaktbewegung ausführen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Stets in offener Stellung in die Spielrichtung mitnehmen.