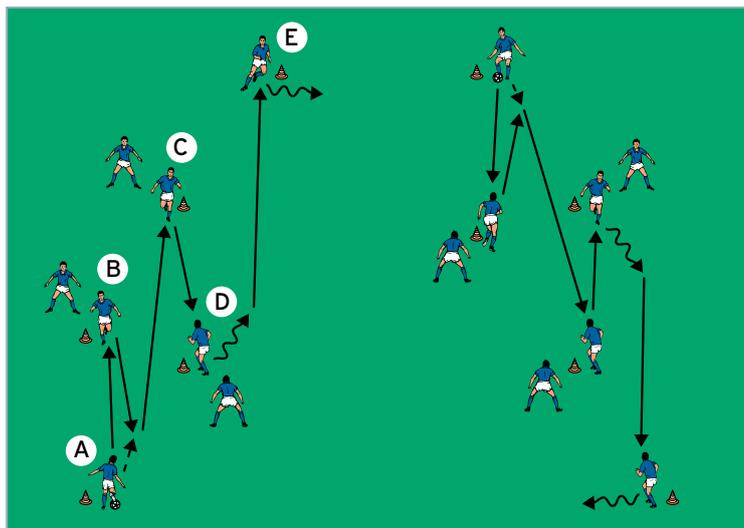


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Stufen I

von Ralf Peter (07.10.2014)



## Organisation

- Mit Positionshütchen 2 Pass-Parcours gemäß Abbildung errichten
- 2 Gruppen bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- Gruppe A jeweils mit Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- A passt zu B, der prallen lässt.
- A spielt daraufhin flach zu C.
- C lässt auf D prallen.
- D nimmt mit und passt flach zu E.
- E nimmt in die Bewegung mit und stellt sich beim anderen Parcours an.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

## Variationen

- E führt während des Dribblings eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) aus.
- D spielt per Flugball zu E.

## Tipps und Korrekturen

- Nur mit dem linken/rechten Fuß agieren.
- Dem Zuspiel stets entgegenstarten.
- Die Passentfernung dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Torhüter trainieren separat.