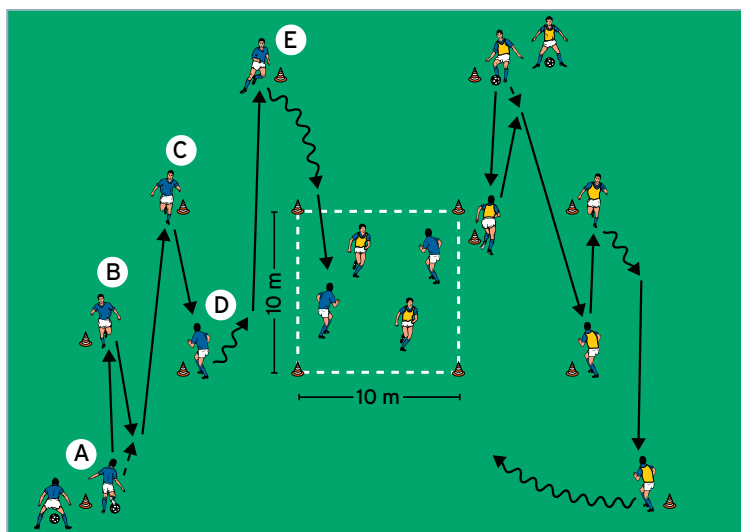


AUFWÄRMEN 2: Pass-Stufen II

von Ralf Peter (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den Parcours ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten
- Pro Gruppe jeweils 2 Spieler im markierten Feld postieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- E dribbelt jeweils in das markierte Feld.
- Im Feld 5 Pässe mit den beiden Mitspielern der eigenen Gruppe spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe hat zuerst 5 Pässe untereinander gespielt und erhält einen Punkt?
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- Jeweils ein Spieler aus dem Feld dribbelt zur Startposition eines Parcours.

Variationen

- Im Feld jonglieren und untereinander 5 Pässe in der Luft spielen, ohne dass der Ball den Boden berührt.
- Pro Gruppe drei Spieler im Feld postieren.
- Die zu erzielende Passanzahl im Feld variieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein kontrolliertes Passspiel achten.
- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Die Torhüter trainieren separat.