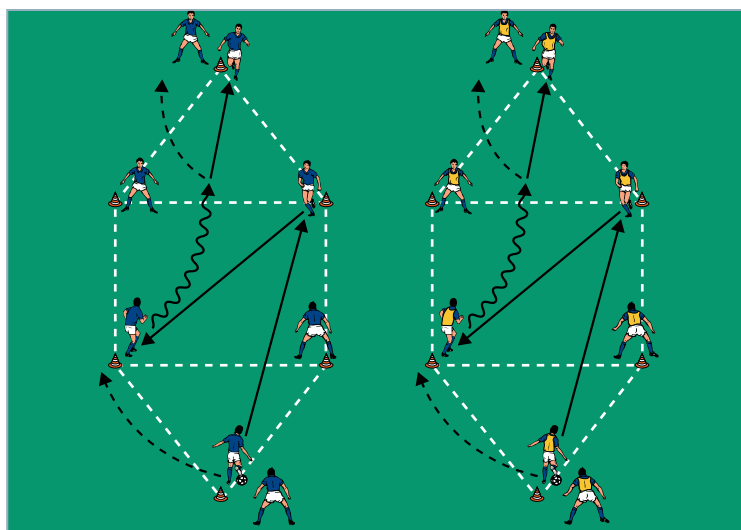


# AUFWÄRMEN 2: Rasante Pass-Staffel

von Marcus Sorg (07.04.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Gruppen aus 2 gegenüberliegenden Dreiecken spielen als Mannschaft zusammen
- Die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen
- Je Mannschaft 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu einem an den hinteren Hütchen postierten Mitspieler im mittleren Feld.
- Dieser lässt beispielsweise diagonal prallen.
- Der Passempfänger dribbelt aus dem Feld, passt zur anderen Seite und stellt sich dort an.
- Der Anspieler besetzt das frei werdende Hütchen.
- Neustart von der anderen Seite.

## Variationen

- Der Trainer gibt die Passfolge im mittleren Feld fest vor (Erleichterung).
- Beim Verlassen des mittleren Feldes müssen die Spieler zuerst eine Finte ausführen, bevor sie zur anderen Seite spielen.
- Der Trainer gibt Kontaktvorgaben, mit denen die Spieler im mittleren Feld agieren müssen (Erschwerung).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schließt ihre Passkombination zuerst mit dem Pass auf die andere Seite ab?

## Tipps und Korrekturen

- Sofern es das Leistungsvermögen der Spieler zulässt, keine konkreten Passwege vorgeben, um die Kreativität der Spieler zu fördern.
- Da beide Mannschaften von der gleichen Seite aus starten, kann der Trainer sehr leicht erkennen, welches Team 'in Führung liegt'.