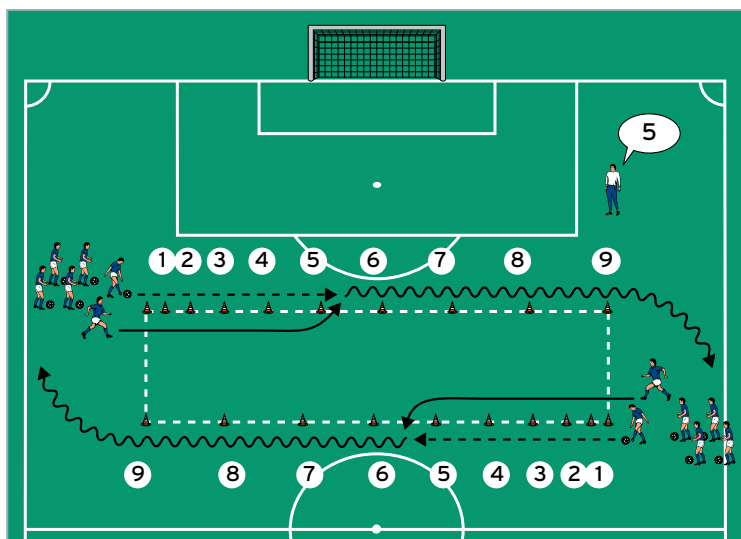


# AUFWÄRMEN 2: Passtiming

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Außer den Starthütchen alle Hütchen durchnummerieren
- Der jeweils erste Spieler gibt seinen Ball ab

## Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Zahl zwischen 1 und 9 auf.
- Daraufhin passen die jeweils ersten Spieler mit Ball an den Hütchenreihen entlang.
- Gleichzeitig starten die ersten Spieler ohne Ball und versuchen, das Zuspiel genau auf Höhe des aufgerufenen Hütchens zu kontrollieren.
- Anschließend dribbeln sie zur gegenüberliegenden Gruppe und stellen sich dort an.
- Danach bestimmt der Trainer ein neues Hütchen, und die jeweils nächsten Spieler starten die neue Aktion usw.

## Variationen

- Mit links/rechts passen.
- Mit dem Vollspann passen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erreicht die jeweils andere Gruppe zuerst?

## Tipps und Korrekturen

- Das Passtiming wird trainiert.
- Pässe mit dem Spann ermöglichen ein höheres Passtempo, sind jedoch deutlich schwerer zu dosieren.
- Die Spieler sollen unmittelbar nach dem Umlaufen des aufgerufenen Hütchens in Ballbesitz kommen.
- Beim Lauf zum Ball nicht langsamer werden.
- Den Pass nicht zu früh spielen - lieber etwas später passen, dafür mit mehr Tempo stramm in den Fuß.
- Im Dribbling zur gegenüberliegenden Gruppe den Ball wie in Aufwärmen 1 nur auf Höhe der Hütchen berühren.