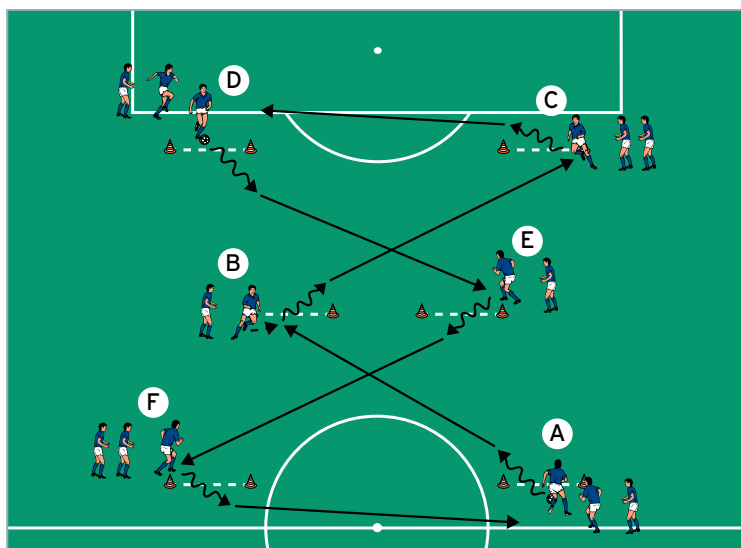


AUFWÄRMEN 1: Passkombinationen mit Annahme in offener Stellung

von Armin Friedrich (20.10.2015)



Organisation

- Mit mehreren Hütchentoren einen Passparcours markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig und passen zu B bzw. E.
- Die Passempfänger nehmen durch ihre Hütchentore an und mit und passen anschließend zu C bzw. F weiter.
- C und F nehmen ebenfalls kurz an und mit und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Technik der An- und Mitnahme vorgeben (z. B. mit der Innen-/Außenseite, nur mit rechts/links usw.).
- Alle Spieler passen sich mit einem doppelten Doppelpass zu: Dabei die Zuspiele zunächst prallen lassen und dann erneut zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler jeweils mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.
- Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Den Blick vom Ball heben, um die durch das Feld kreuzenden Spieler beim Pass nicht zu treffen.