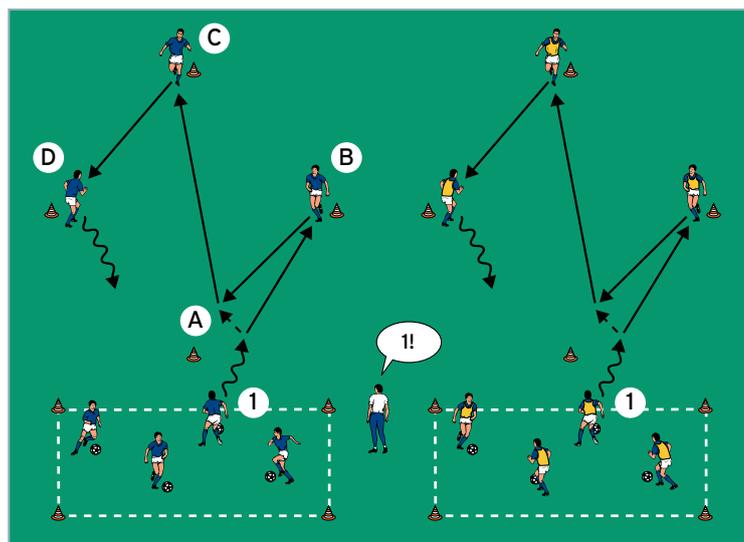


AUFWÄRMEN 1: Schnelle Passkombination I

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Zwei 8 Meter große Pass-Rauten errichten
- Vor jeder Raute ein 5 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und auf je eine Raute verteilen

Ablauf

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen in der Raute.
- Die Spieler im Feld erhalten je eine Nummer und dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt auf Position A und spielt zu B, der das Zuspiel klatschen lässt.
- A passt daraufhin zu C, der direkt zu D weiterleitet.
- D kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

- Der Trainer erteilt Kontaktvorgaben für die Kombinationen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Den Spielern im Feld Dribbelvorgaben geben.

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler im Feld ständig in Bewegung sind, wird ein ausreichender Erwärmungseffekt erzielt.
- Die Zuspiele sollten möglichst scharf und präzise erfolgen.
- Der Spieler, der von Position D ins Feld wechselt, übernimmt die Nummer von dem Spieler, der zuletzt aus dem Feld gedribbelt ist.