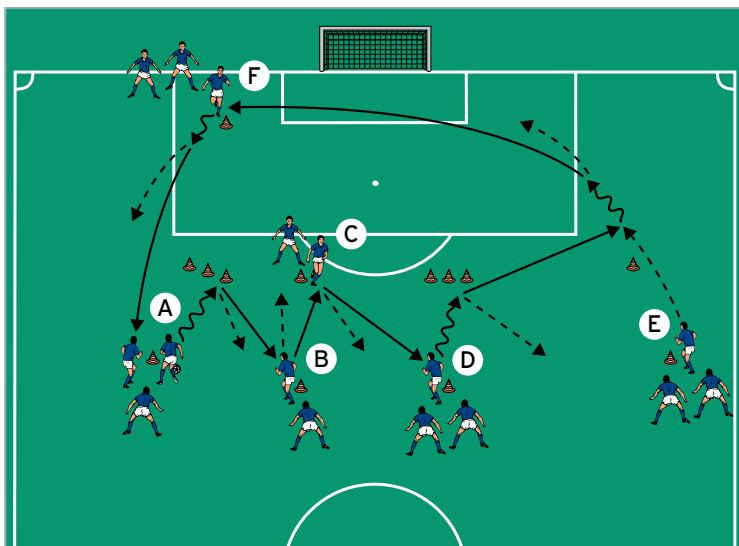


AUFWÄRMEN 1: Rückpass-Folgen I

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Einen Parcours mit mehreren Positionshütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt von den Hütchen am Strafraumeck zurück auf B.
- Der Passempfänger passt direkt auf C weiter, der auf D prallen lässt.
- D nimmt in Richtung Strafraum mit und passt nach außen in den Lauf des einlaufenden E.
- Dieser nimmt kurz an und mit und spielt einen Flugball durch den Strafraum auf F.
- F kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alles Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Den Parcours beidseitig auf bauen und nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Spieler bei A und D müssen vor ihrem Abspiel eine Finte in ihr Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler achten.
- Den Zuspielen schnell zur jeweils nächsten Position folgen.