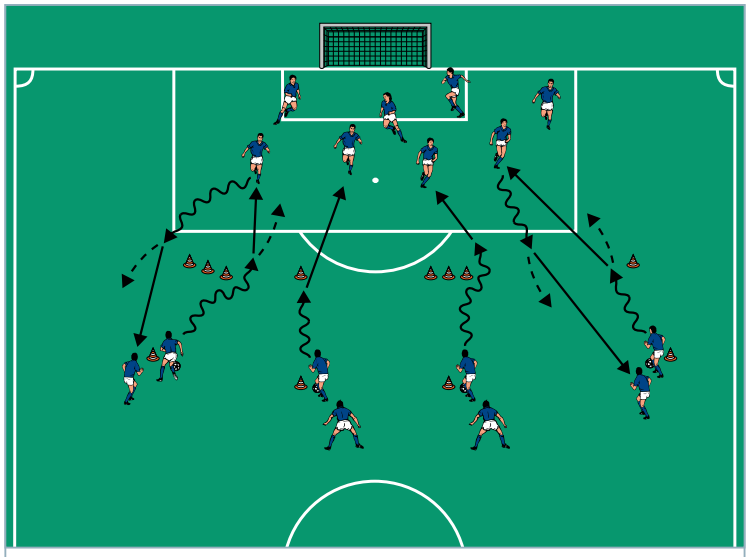
AUFWÄRMEN 2: Rückpass-Folgen II

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Grundaufbau wie zuvor
- Das Positionshütchen bei F entfernen
- 8 Spieler ohne Bälle im Strafraum postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Starthütchen
- Die jeweils ersten Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in Richtung Strafraum, führen an den Hütchen eine Finte aus und passen zu einem freien Spieler im Strafraum.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung aus dem Strafraum heraus mit und passen zum jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen.
- Die Startspieler laufen ihren Abspielen in den Strafraum nach und bieten sich dort wieder zum Zuspiel an.
- Die Passempfänger aus dem Strafraum laufen ihren Abspielen zum jeweiligen Starthütchen nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Passempfänger im Strafraum müssen dort zunächst 3 Pässe spielen, ehe sie aus dem Strafraum dribbeln.
- Die Finten an den Hütchen an der Strafraumgrenze vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger).

Tipps und Korrekturen

- Auf korrekt durchgeführte Finten mit einem explosiven Tempowechsel zur entgegengesetzten Seite achten.
- Vor den Pässen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Auf eine enge Ballführung sowie eine Mitnahme des Balles in die Bewegung achten.