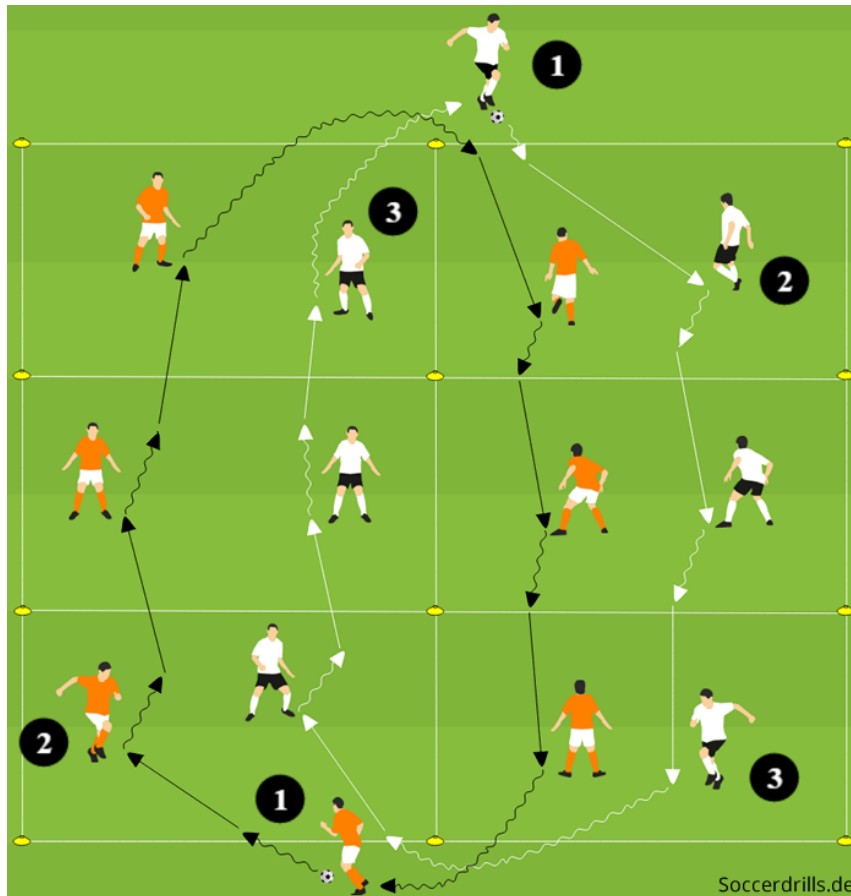


## Warm Up - Aufrücken



### Organisation:

- Es werden 6 Felder markiert, dazu benötigen wir 12 Bodenmarkierungen. Die Abmessungen entsprechen dem Leistungsvermögen. Mindestens 2 Bälle sollten vorhanden sein, besser mehr, falls Bälle verloren gehen.
- Wir bilden zwei Teams, die Spieler werden in die Felder verteilt, die Startspieler mit Bällen stehen sich außerhalb der Felder gegenüber (siehe Grafik).

### Ablauf:

1. Die Startspieler dribbeln zum Feldrand und passen zu den Mitspielern in den ersten Feldern.
  2. Die Passempfänger erwarten die Bälle in offener Stellung und leiten sie, nach kurzer Ballkontrolle, in die nächsten Felder weiter.
  3. Die Spieler in den letzten Feldern kontrollieren die Bälle und dribbeln zu den Startpositionen auf die anderen Seiten.
- Jeder Spieler folgt seinem Pass und übernimmt die Position im nächsten Feld.

### Varianten:

- Es werden drei Pflichtkontakte vorgegeben.
- Es sind nur noch zwei Kontakte erlaubt, Annahme und sofortiges Passspiel.
- Wettkampf möglich: Welches Team schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Runden?

### Trainertipps:

- Die Pässe müssen präzise in den Fuß des Mitspielers erfolgen.
- Schnelles Aufrücken ins nächste Feld.