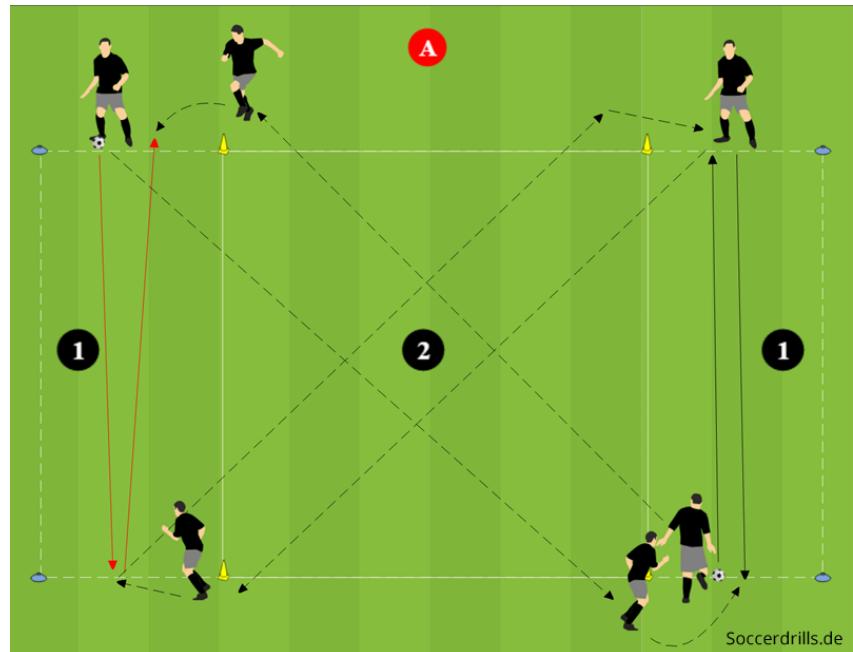


## Aufwärmen - Passkorridore

### Organisation:

- Mit 4 Hütchen wird ein Rechteck markiert.
- Links und rechts vom Rechteck wir mit insgesamt 4 Bodenmarkierungen ein Passkorridor begrenzt.
- Die Trainingsgruppe wird gleichmäßig an den vier Enden der Passkorridore verteilt. Es empfiehlt sich, sämtliche Positionen mindestens doppelt zu besetzen.
- Auf jeder Seite befindet sich ein Ball. Die beiden Bälle sollten bei Übungsstart versetzt zueinander liegen (Grafik links=oben rechts=unten).

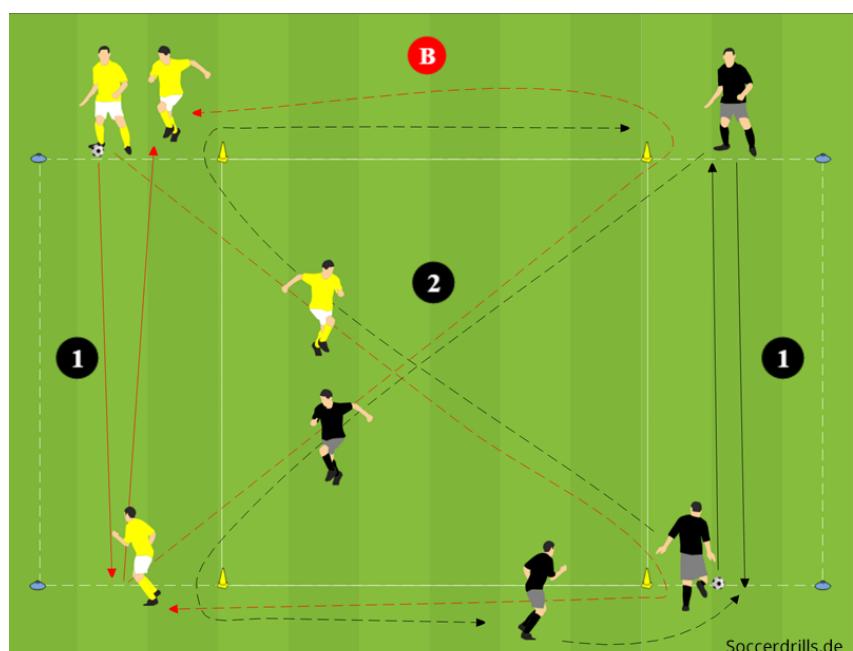


### Ablauf A:

- Durch die Passkorridore erfolgen Zuspiele auf die gegenüberliegenden Seiten.
- Die Passgeber starten sofort diagonal auf die linke bzw. rechte Seite des Rechtecks.

### Ablauf B:

- Durch die Passkorridore erfolgen Zuspiele auf die gegenüberliegenden Seiten.
- Die Passgeber starten sofort diagonal auf die linke bzw. rechte Seite des Rechtecks. Weiter geht es ums Hütchen und dann genau dorthin, wo vorher hingepasst wurde.



### Ablauf B als Wettkampf:

- Durch die Passkorridore erfolgen Zuspiele auf die anderen Seiten.
- Die Passgeber starten sofort diagonal auf die linke bzw. rechte Seite des Rechtecks. Weiter geht es ums Hütchen und dann genau dorthin, wo vorher hingepasst wurde.

### Varianten:

- Die Spieler starten nicht diagonal, sie sprinten ums Rechteck herum.
- Verschiedene Passtechniken.
- Keine Ballkontrolle, nur direktes Passspiel.
- Verkleinere das Übungsfeld und provoziere so kurze Pässe und Sprints.

### Trainertipps:

- Nicht zu große Gruppen, markiere besser ein weiteres Rechteck mit einem Korridor, zum Beispiel auf der rechten Seite des Übungsfeldes. Ein Korridor wird dann zweifach zum Passen genutzt.
- Achte auf Tempo. Nach guter Erwärmung folgt der Wettkampf als Highlight zum Schluss.