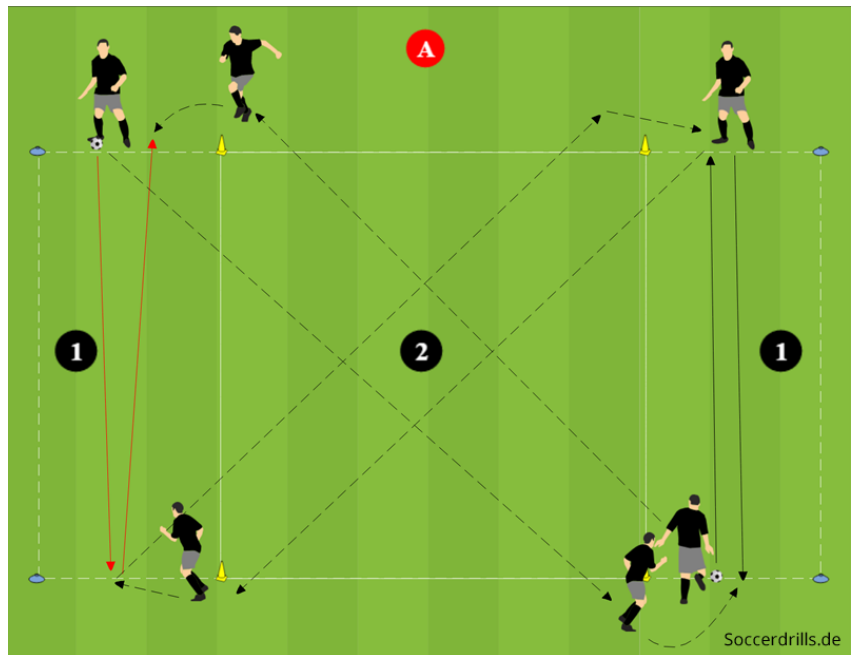


## Aufwärmen - Passkorridore

### Organisation:

- Mit 4 Hütchen wird ein Rechteck markiert.
- Links und rechts vom Rechteck wird 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).

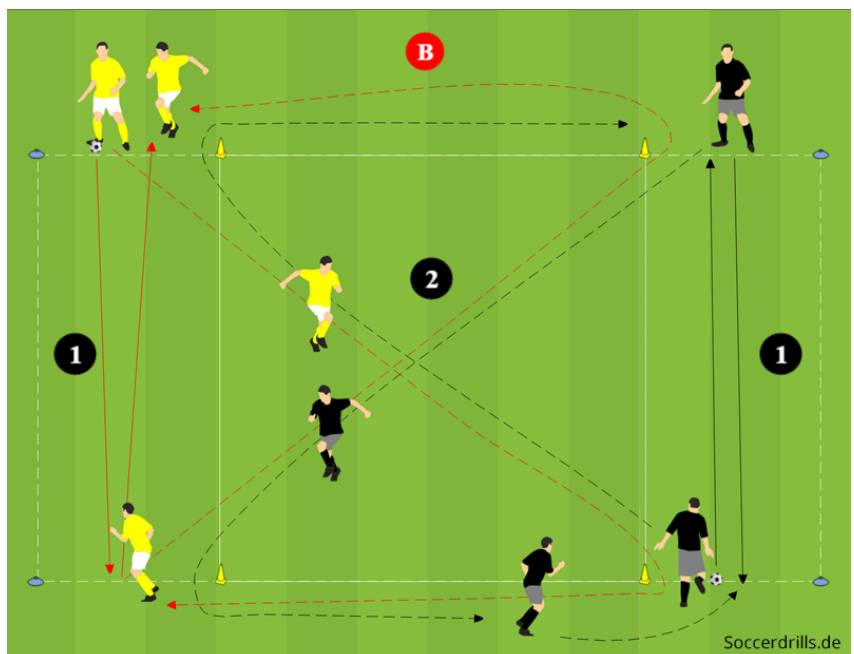


### Ablauf A:

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

### Ablauf B:

1. Durch die Passkorridore erfolgen Zuspiele auf die gegenüberliegenden Seiten.
2. 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:

1. Durch die Passkorridore erfolgen Zuspiele auf die anderen Seiten.
2. 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.