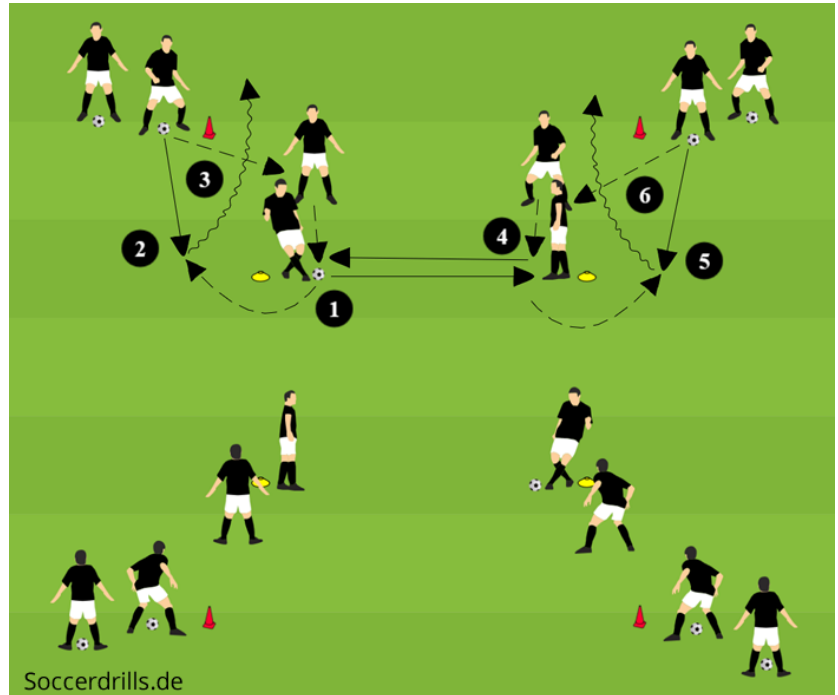


Aufwärmen - Passlauf

Organisation:

Wir beschreiben den Aufbau eines Übungsfeldes. Ein zweites Feld (falls benötigt) wird analog dazu aufgebaut, wie in der Grafik zu erkennen.

- An vier Markierungen, jeweils 2 Hütchen und 2 Bodenmarkierungen, postieren wir jeweils zwei Spieler, wobei zu den Hütchen weitere Spieler postiert werden können.
- Sämtliche Spieler an den Hütchen haben einen Ball.
- An den Bodenmarkierungen erhält bei Übungsbeginn nur der links postierte Spieler einen Ball.



Ablauf:

1. Der Startspieler passt auf die gegenüberliegende Position, dreht ab und umläuft die Markierung.
2. Anschließend erhält er ein Zuspiel vom ersten Spieler am Hütchen und kontrolliert den Ball.
3. Der Startspieler dribbelt zur Gruppe des Passgebers. Der Passgeber läuft in die Gruppe des Startspielers.
4. Gleichzeitig wurde der Ablauf auf der anderen Übungsseite durchgeführt (4, 5, 6). So geht es immer weiter.

Varianten:

- Die Abstände zwischen den Markierungen vergrößern oder verringern.
- Die Spieler dribbeln diagonal in die Gruppe auf der anderen Übungsseite.
- Verschiedene Passtechniken.
- Bei zwei Feldern, wie in der Grafik zu sehen, können die Dribbler sich auf der anderen Übungsseite einer Gruppe anschließen.

Trainertipp:

- Tempo ständig auf Trainerkommando erhöhen oder verringern.