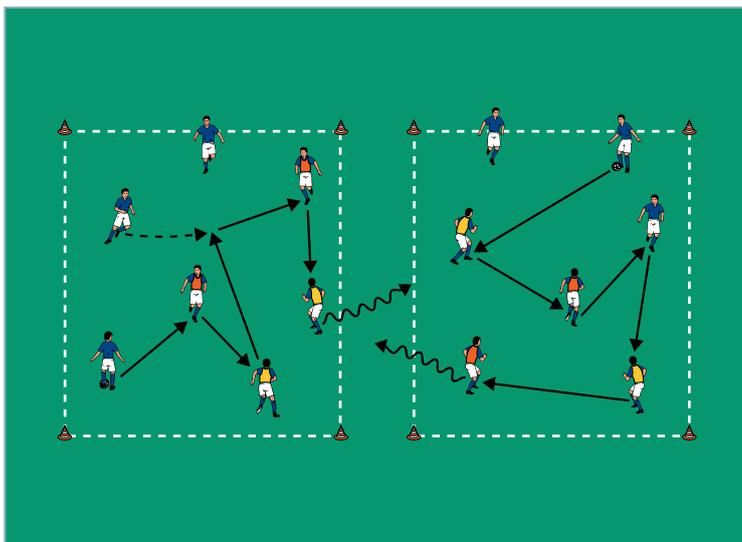


# AUFWÄRMEN 1: Farben-Passspiel

von Ralf Peter (31.05.2016)



## Organisation

- Zwei 15 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und in den Feldern aufstellen
- Die Spieler mit 3 verschiedenfarbigen Leibchen unterscheiden

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in einer vom Trainer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Diese Reihenfolge wird zweimal durchgespielt.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend ins andere Feld und startet hier die neue Aktion.

## Variationen

- Finten in den Felderwechsel einbauen.
- Den Ball in das andere Feld jonglieren.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Der Spieler, der nicht in den Passablauf eingebunden ist, muss auf jeden Fall in der nächste Aktion angespielt werden.
- Nach einigen Durchgängen die Farbreihenfolge ändern.
- Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.
- Auf ein sauberes und flaches Passspiel achten.
- Zielstrebig in das andere Feld dribbeln.