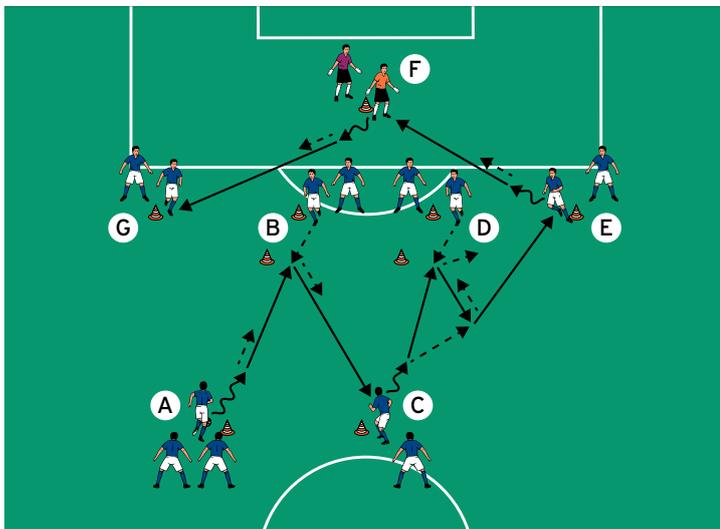


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

### PASSPARCOURS I

von Armin Friedrich (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt einen Doppelpass mit D und passt dann auf E weiter.
- ▶ E passt auf F, der kurz zur Seite mitnimmt und auf G weiterleitet.
- ▶ G spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein abgestimmtes Entgegenstarten nach Blickkontakt achten.
- ▶ Flach und präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.