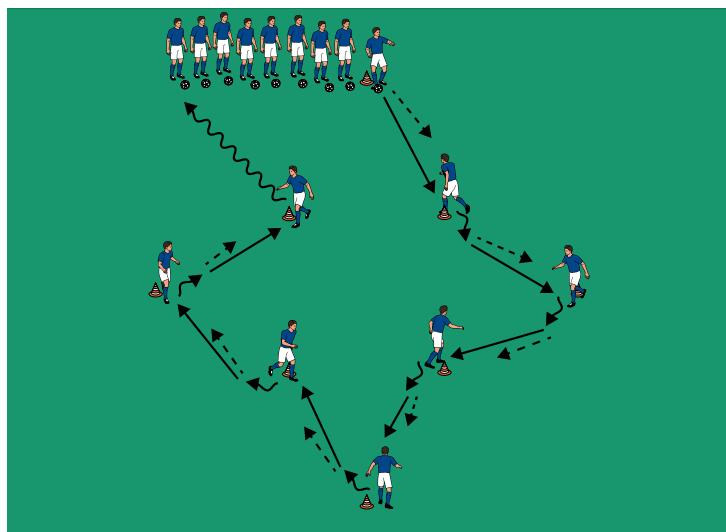


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL IN STERNFORM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jedes Hütchen mit 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball den Starthütchen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der erste Spieler am Starthütchen im Uhrzeigersinn zum nächsten nach innen versetzten Mitspieler.
- ▶ Der Passemppfänger kontrolliert das Zuspiel und setzt die Passfolge mit einem Abspiel zum jeweils nächsten äußeren Spieler fort.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und rückt eine Position weiter.
- ▶ Wenn der Ball am nächsten äußeren Hütchen angekommen ist, startet der folgende Spieler vom Starthütchen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn spielen.
- ▶ Die Kontakte begrenzen (mit 3 bzw. 2 Kontakten spielen).
- ▶ Die äußeren Spieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Das Zuspiel prallen lassen, der Passgeber spielt dann weiter zum Dritten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genaue Pässe mit der Innenseite spielen.
- ▶ Beidfüßig passen.
- ▶ Den Zuspielen entgegengehen und stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Vor jedem Pass Blickkontakt herstellen.
- ▶ Der Spieler am letzten Hütchen dribbelt zum Starthütchen zurück.