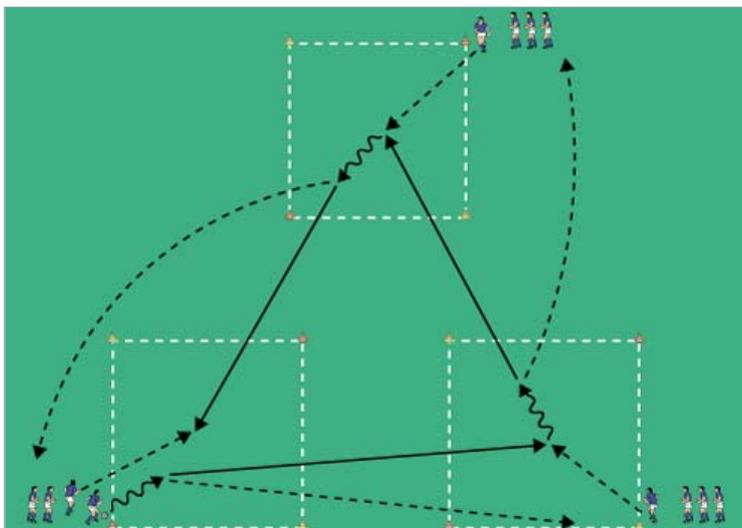


AUFWÄRMEN 2: Passen in die schnelle Vorwärtsbewegung

von Armin Friedrich (17.06.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen entfernen
- Die Spieler an den äußeren Eckhütchen verteilen

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt im Gegenuhreigersinn auf den ins Feld startenden B.
- Dieser nimmt kurz an und mit und passt zu C weiter.
- C spielt zurück zu A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Passrichtung ändern.
- Mit 2 oder 3 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Pässe achten.
- Die Zuspiele jeweils mit der Innenseite in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen!
- Vor dem Entgegenstarten jeweils eine Gegenbewegung durchführen.
- Die Passhärte kontinuierlich steigern!