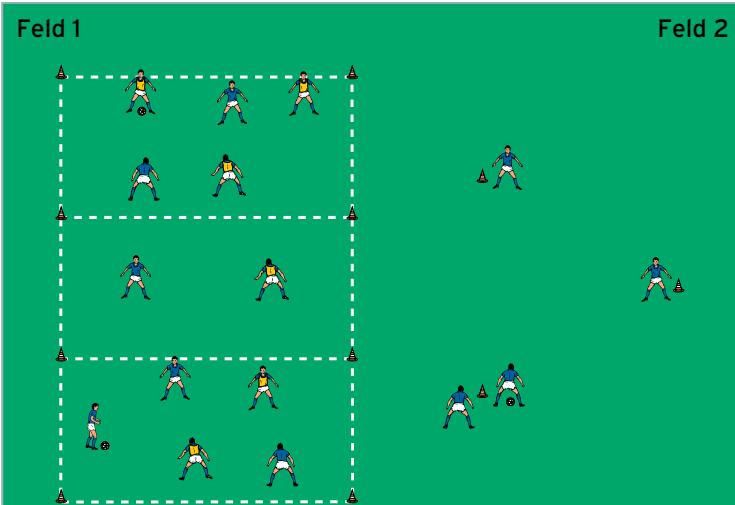
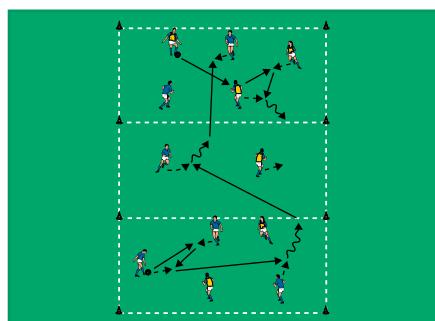


# AUFWÄRMEN 1: Rauf und runter

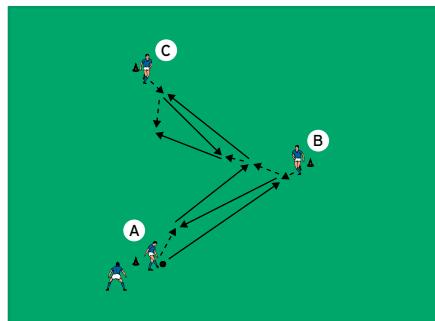
von André Schubert (10.02.2015)



Feld 1



Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 Feld markieren und in 3 gleich große Zonen unterteilen
- Feld 2: 1 Hüttendreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler jeweils in den 3 Zonen verteilen.
- Die Spieler passen sich zunächst in einer der Außenzonen 3-mal in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des dritten Passes dribbelt jeweils ins mittlere Feld und spielt zu seinem dort postierten Mitspieler.
- Der Passempfänger dribbelt nun schnellstmöglich in die andere Außenzone und startet hier die nächste Passkombination usw.
- Welche Gruppe wechselt in 3 Minuten am häufigsten die Seiten?

### Feld 2

- Die Spieler an den Ecken des Feldes verteilen.
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.
- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt A in den Lauf von B, der das Zuspiel direkt auf C weiterleitet.
- C lässt auf B prallen, der wiederum in den Lauf von C passt usw.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen sich die Spieler möglichst flüssig zuspielen, ohne dass der Ball gestoppt wird.
- Das Passspiel wird durch die Spieler der jeweils anderen Mannschaft erschwert, die sich im gleichen Raum bewegen.
- Möglichst schnell aus der Mittel- in die Außenzone weiterspielen.
- In Feld 2 beim Erwarten des Passes stets eine offene Grundposition einnehmen.
- Als Passgeber jeweils in den 'inneren' Fuß zuspielen.
- Ein Passdreieck eignet sich sehr gut, um kleine Gruppen in Pausenzeiten sinnvoll zu beschäftigen (z.B. bei kleinen Turnieren).