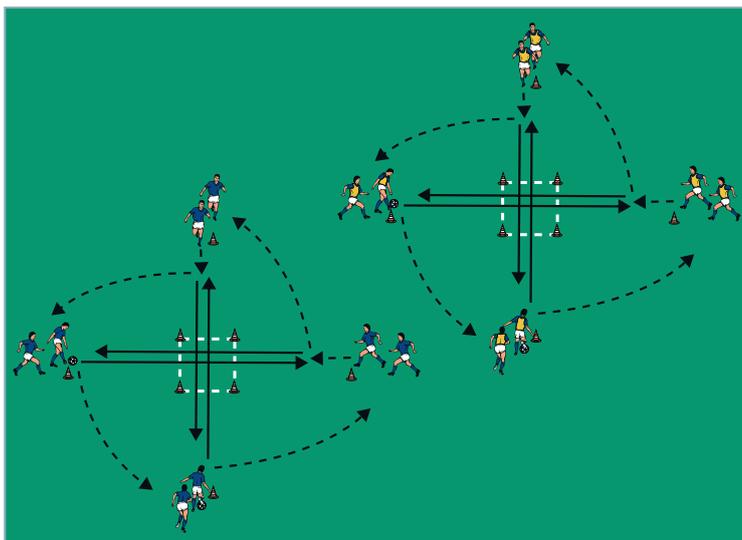


AUFWÄRMEN 1: Passkreuz I

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je 4 Starthütchen und einem 3 x 3 Meter großen Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils gegenüberstehenden Spieler passen sich durch das Quadrat zu.
- Nach jedem Pass laufen die jeweiligen Spieler im Gegenuhrzeigersinn zur benachbarten Gruppe und stellen sich dort an.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Die Laufrichtung wechseln.
- Nach jedem Pass Zusatzaufgaben aus dem Lauf-ABC durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt spielen.
- Jedem Zuspiel nach Blickkontakt und einer Laufrichtung entgegenstarten.
- Nach jedem Pass schnell die nächste Position einnehmen.
- Auf eine angemessene Passhärte bei größtmöglicher Präzision achten.
- Die Passwege kreuzen sich. Daher den anderen Ball genau beobachten und den eigenen Pass entsprechend timen.
- Nur flach spielen!
- Die Torhüter gegebenenfalls ins Training integrieren. Alternativ bietet sich auch ein spezielles Torhütertraining an.