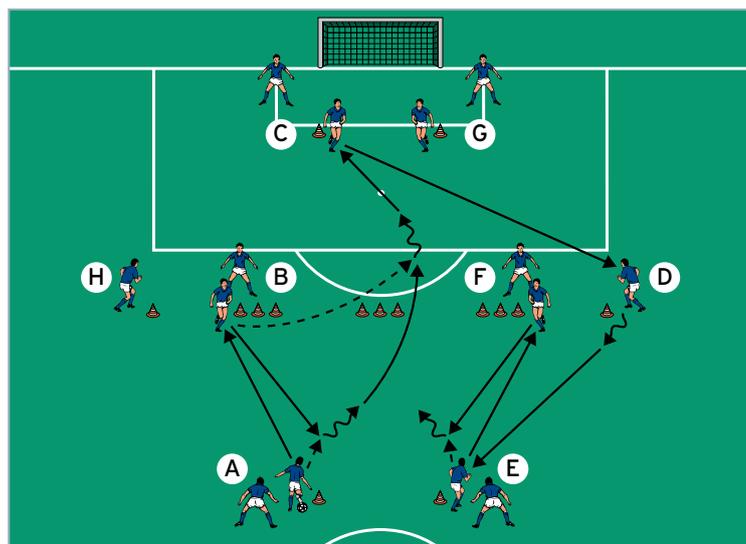


# AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (05.04.2016)



## Organisation

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

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend läuft B nach einer Bewegungsfinte zur Seite in die Tiefe und erhält das erneute Zuspiel in den Lauf.
- B passt zu C weiter, der kurz an- und mitnimmt und zu D passt.
- D kontrolliert das Zuspiel und passt zu E weiter.
- Die Spieler E, F, G und H führen die gleiche Pass- und Lauffolge aus.
- Abschließend passt H zurück zu A, der erneut zu B passt usw.
- Alle Spieler wechseln nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

## Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: Die Spieler bei A und E starten gleichzeitig.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (außer B und F).

## Tipps und Korrekturen

- Auf stramme Zuspiele achten.
- Die Pässe in den Lauf von B bzw. E müssen gut getimt sein, damit die Passempfänger sie auch erreichen können.
- Auf explosive Laufwege mit Bewegungsfinten achten.