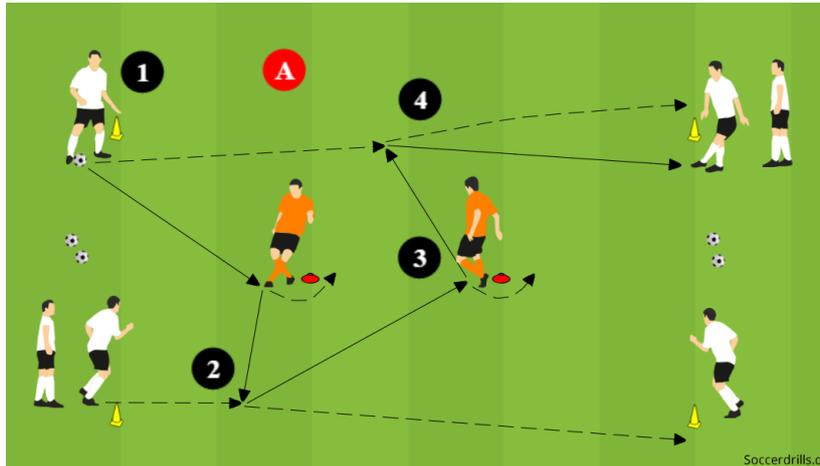


Aufwärmen - Passfeuer

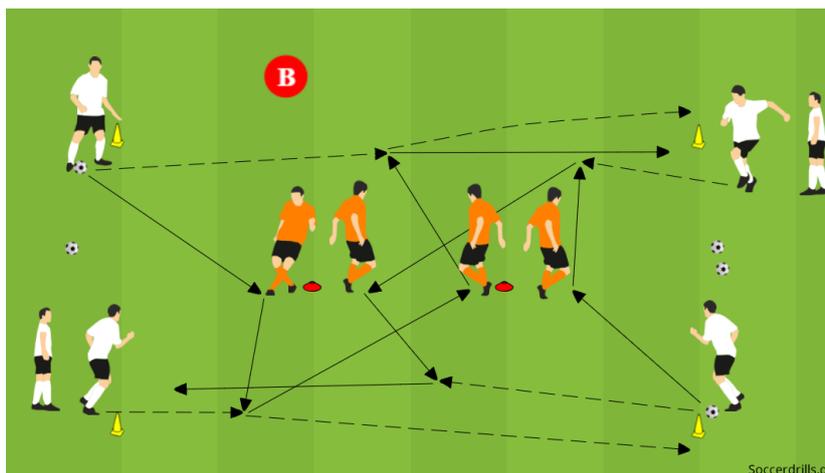
Organisation:

- 4 Hütchen, 2 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle werden benötigt. Auf die Markierungen kann auch verzichtet werden, die Spieler halten die Abstände dann entsprechend.
- Mit den Hütchen markieren wir ein Rechteck (Größe ca. 20 x 10 Meter).
- Die Markierungen kennzeichnen die Positionen im Zentrum.



Ablauf A:

1. Der Startspieler passt auf den ersten Spieler im Zentrum und bietet sich dann in Richtung andere Übungsseite an.
 2. Der Passempfänger leitet den Ball weiter in den Lauf des Mitspielers, der sofort auf den nächsten Spieler im Zentrum passt.
 3. Von dort erfolgt der Pass auf den Startspieler.
 4. Der Startspieler passt in die Gruppe gegenüber.
- Anschließend beginnt der Ablauf von der anderen Seite.
 - Die Spieler schließen sich nach der Aktion der gegenüberliegenden Gruppe an.
 - Die Spieler im Zentrum umlaufen die Markierung, damit der Ablauf von der anderen Seite starten kann.



Ablauf B:

- Wie Ablauf A, diesmal postieren wir im Zentrum vier Spieler, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- Es wird von beiden Seiten gleichzeitig versetzt gestartet.

Variante:

- Die Spieler, die an der Aktion beteiligt sind, tauschen mit den Zentrumsspielern die Position. Es geht tatsächlich, allerdings wird es deutlich schwerer.

Trainertipp:

- Fordere Konzentration, Kommunikation und Intensität.