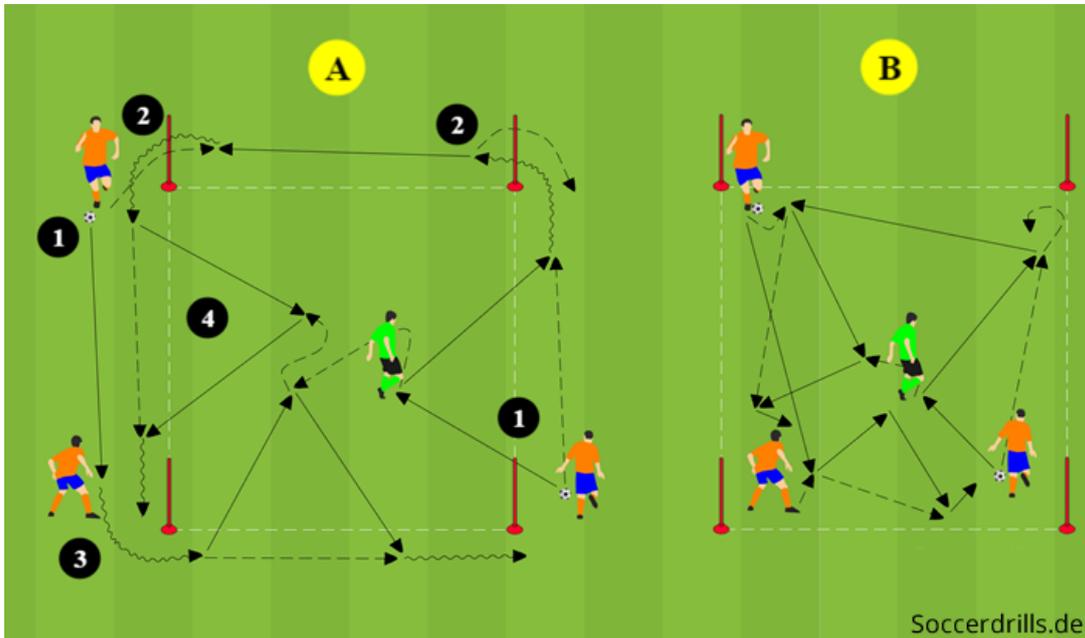


Aufwärmen - Passquadrat



Organisation:

- Markiere ein Quadrat mit 4 Stangen, die Seitenlänge beträgt ca. 5 Meter. Hinzu kommen 2 Bälle pro Feld.
- 4 Spieler sind startbereit. Einer befindet sich im Zentrum, die anderen besetzen drei Ecken am Quadrat, außerhalb des Feldes. Bei uns in der Grafik befinden sich die Bälle bei den Spielern oben links und unten rechts.
- Bei Überhangspielern ist auch ein fünfter Spieler möglich, dann wird ständig durchgewechselt.

Ablauf A:

Faustregeln:

- Nach jedem Doppelpass folgt ein langer Pass zur nächsten Ecke.
 - Nach jedem langen Pass erfolgt ein Doppelpass mit dem Zentrumsspieler.
 - Nach jedem langen Pass dreht der Passgeber um die Stange ab und bietet sich an.
1. Der Spieler unten rechts spielt einen Doppelpass mit dem Zentrumsspieler und umdribbelt die obere Stange. Gleichzeitig passt der Spieler oben links zum nächsten Mitspieler im Quadrat, dreht in Uhrzeigersinn ab und bietet sich dort an.
 2. Der Spieler, der unten rechts gestartet war, passt direkt weiter zum Mitspieler oben links, anschließend dreht er im Uhrzeigersinn ab und bietet sich an.
 3. Der Passempfänger unten links umdribbelt die Stange und spielt anschließend einen Doppelpass mit dem Zentrumsspieler. Dann dribbelt er um die untere rechte Stange. Hier endet die Grafik, der Spieler passt auf die gegenüberliegende Seite, dreht ab, usw.
 4. Der Spieler, der den Ball oben links erhalten hat, dribbelt um die Stange und spielt einen Doppelpass mit dem Zentrumsspieler. Anschließend dribbelt er zur unteren Stange, hier endet die Grafik. Er spielt dann einen langen Pass in die nächste Ecke, dreht ab, usw.
 5. Nach ca. 90 Sekunden wird der Zentrumsspieler ausgewechselt.

Ablauf B:

- Entspricht Ablauf A, jetzt befinden sich alle Spieler im Quadrat und es ist nur noch ein Ballkontakt erlaubt.

Varianten:

- Ablauf gegen den Uhrzeigersinn.
- Auf Trainerkommando „Switch“ wird der Ablaufrichtung schnellstmöglich geändert.
- Zu A: Kontaktbegrenzungen, klappt es mit nur zwei Kontakten?

Trainertipps:

- Spannendes Training, biete die Varianten an.
- Lobe die Spieler, feuere sie an.