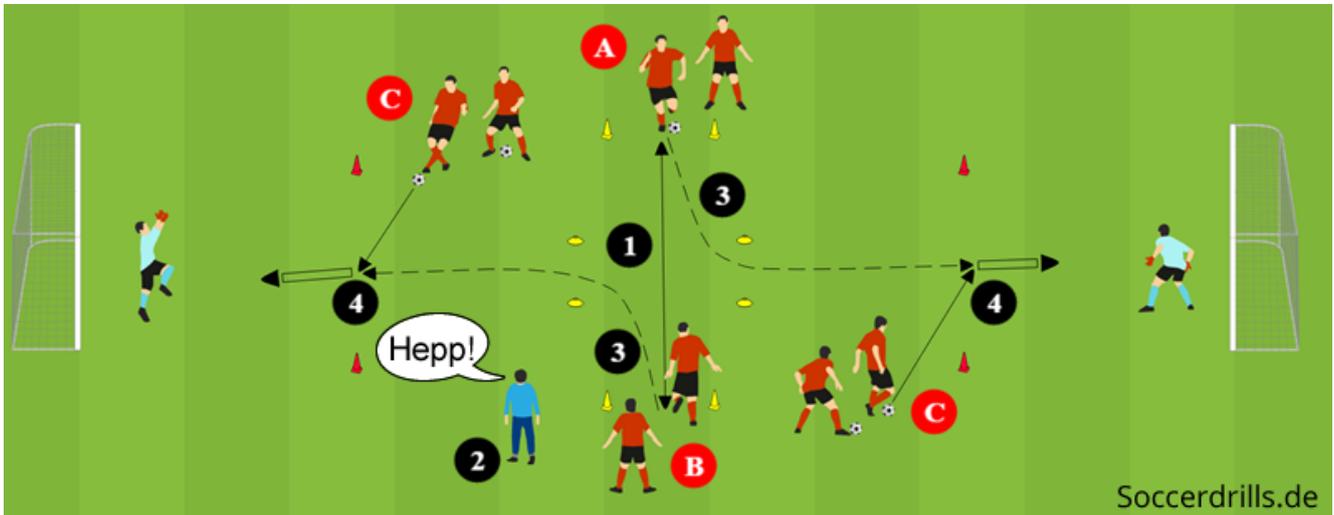


## Athletik-Aufwärmen - Passgasse



### Organisation:

- Es werden 4 Bodenmarkierungen, 8 Hütchen, ausreichend Bälle und 2 Tore benötigt.
- Im Zentrum wird mit 4 Markierungen ein Rechteck ausgelegt. In einiger Entfernung dazu, an den Spielfeldrändern, jeweils ein Hütchentor, so bilden wir eine Passgasse. Weiter entfernt vom Rechteck in Torrichtung stellen wir jeweils 2 Hütchen auf, sie dienen als Pass- und Schussmarkierung.
- Die Entfernung zum Rechteck sollte dabei 15 Meter nicht unterschreiten, dies entspricht einer optimalen Sprintstrecke. Die Tore stehen mindestens in einer Strafraum-Entfernung von den Abschlussmarken entfernt.
- Wir postieren die Gruppen A und B an den Hütchentoren und die C-Gruppen, in der Grafik oben links und unten rechts, mit Bällen in die Nähe der Hütchen. Der Startspieler von A oder B verfügt über einen Ball. Jetzt noch Torhüter und los geht es.

### Ablauf:

1. Die Spieler A und B passen durch die Gasse hin und her.
  2. Auf Trainerkommando kümmert sich - nach dem nächsten Pass - kein Spieler mehr um den Ball.
  3. A und B sprinten zum Rechteck, biegen nach links in Torrichtung ab zur Pass- und Schussmarke.
  4. Mit gutem Timing passen die Spieler der C-Gruppen in den Lauf der Sprinter, anschließend folgt der Torschuss. Wer zuerst ein Tor erzielt, erhält einen Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?
- Nach der Aktion holen die Spieler A und B die Bälle und schließen sich der nächsten C-Gruppe an. Die C-Spieler wechseln zur nächsten A oder B-Gruppe.

### Varianten:

- Die Spieler starten aus dem Rechteck nach rechts.
- Der letzte Passempfänger vor dem Sprint dribbelt zum Tor und der andere Spieler versucht den Torschuss zu verhindern.

### Trainertipps:

- Gebe das Startkommando kurz bevor der Ball einen Spieler erreicht.
- Beidfüßigkeit einfordern!