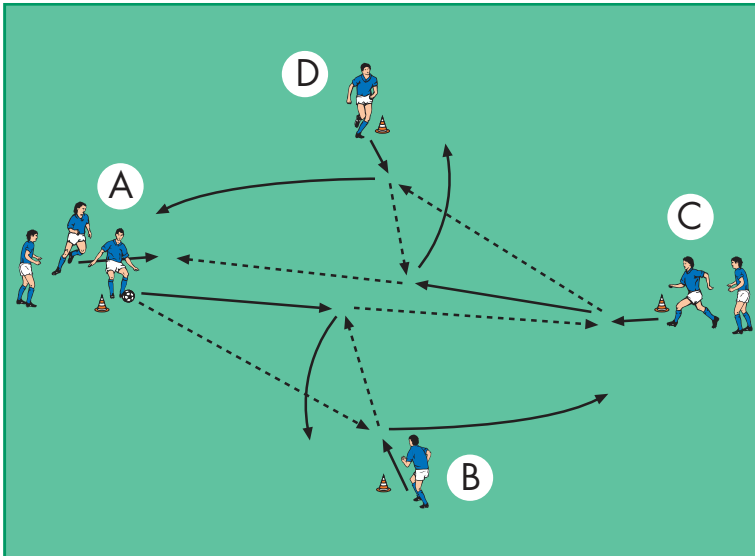


## TRAINIEREN MIT DEN U 20 FRAUEN

### AUFWÄRMEN 1: Passraute

von Maren Meinert (15.08.2006)



#### Stufe 1



#### Stufe 2



#### Stufe 3



#### ORGANISATION

- Für jeweils 7 Spielerinnen eine Raute markieren
- An den Kopfseiten 3 bzw. 2 Spielerinnen, an den Seiten je 1 Spielerin postieren

#### ABLAUF

##### Stufe 1

- A passt zu B, die in den Lauf zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A auf C, die dem Zuspiel entgegengeht und direkt auf D passt.
- D lässt auf C prallen, die wiederum zu A passt usw.
- Nach den Pässen rücken die Spielerinnen jeweils eine Position weiter.

##### Stufe 2

- Gleicher Ablauf wie zuvor, die Spielerin seitlich läuft die Passempfängerin am Kopfende nach dem Wandspiel jedoch an und setzt sie leicht unter Druck.

##### Stufe 3

- Wie bei Stufe 2, den Druck auf die Ballbesitzerin aber durch schnelleres Anlaufen erhöhen.
- Die Ballbesitzerin entscheidet je nach Situation, ob sie quer spielt oder zur gegenüberliegenden Seite passt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.
- Den Zuspielen immer entgegengehen, nicht auf den Ball warten!
- Bei den Stufen 2 und 3 kann der Ball auch kurz an- und mitgenommen und mit dem zweiten Kontakt gespielt werden.
- Genaue und scharfe Pässe in den Fuß fordern!
- Zwischen den Durchgängen locker zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück traben.