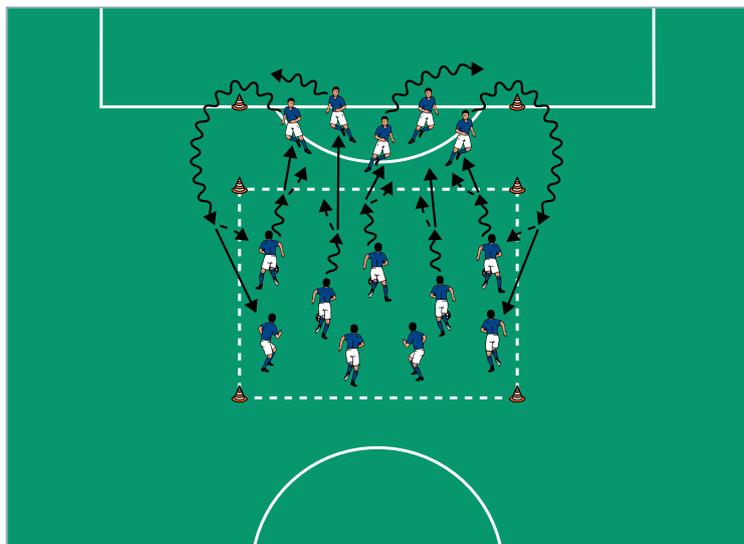


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 15 Meter großes Feld abstecken
- 2 Wendehütchen auf der Strafraumlinie aufstellen
- 5 Spieler mit und 4 ohne Ball im Feld postieren
- 5 weitere Spieler stellen sich ohne Ball außerhalb des Feldes auf

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln im Feld und passen jeweils zu einem freien Passempfänger am Strafraum.
- Diese nehmen um die Wendehütchen an und mit, passen zu einem freien Spieler im Feld und laufen ihren Abspielen nach.
- Gleichzeitig laufen die ersten Passgeber aus dem Feld heraus in den Zwischenraum und werden Passempfänger usw.

Variationen

- Die Spieler ohne Ball im Feld werfen sich zusätzlich einen Ball in den eigenen Reihen zu.
- Die Ballbesitzer sollen frei wählbare Finten in ihre Dribblings einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.)

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt vor dem Zuspiel suchen.
- Als Passempfänger den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Eine enge Ballführung fordern.
- Die Zuspiele jeweils in die Bewegung mitnehmen.