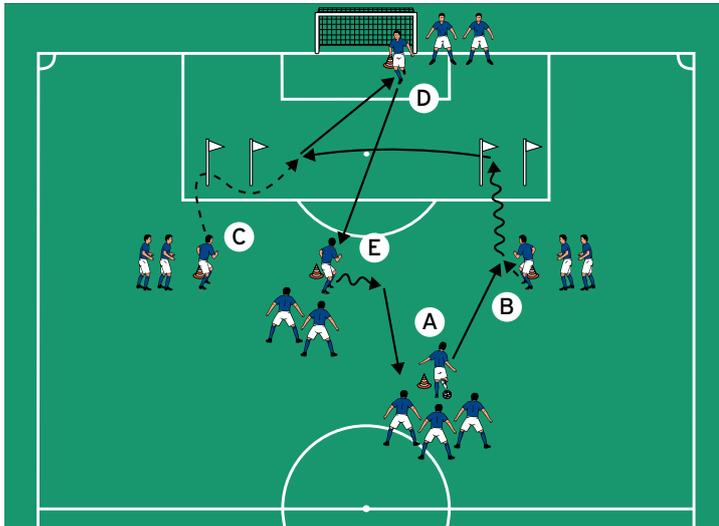


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Im Strafraum 2 Stangentore aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt zu B, der durch das Stangentor dribbelt und quer auf C passt.
- ▶ C umläuft zuvor die Stangen in einer halben Achterform und passt auf D.
- ▶ D passt zu E, der am Halbkreis steht und zu A zurückpasst.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

VARIATIONEN

- ▶ C, D und E dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Positionen von A, D und E leicht versetzen und den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C muss beim Querpas von C noch hinter diesem sein ('Abseitsregel').
- ▶ Auf das rechtzeitige Starten von C achten.
- ▶ Darauf achten, dass sich E bei der Ballannahme zu A aufdreht.