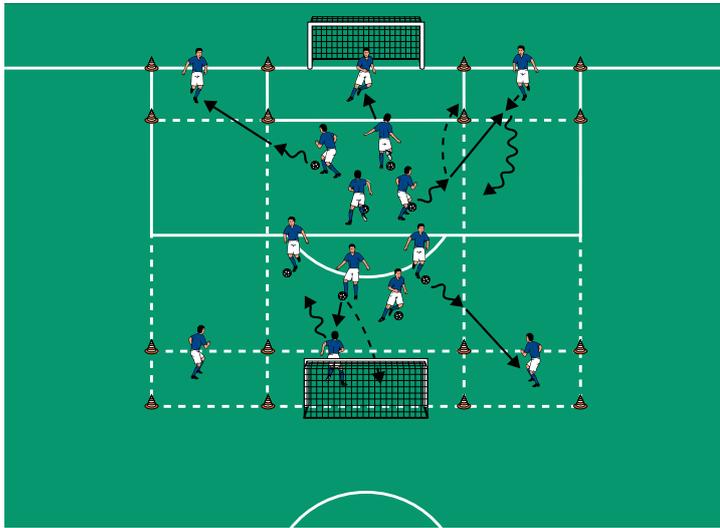


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## PASSEN UND DRIBBELN

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum ein Feld aufbauen
- ▶ In den Ecken Zielzonen errichten
- ▶ Ein zentrales Feld abstecken
- ▶ 4 Spieler in den Ecken postieren sowie jeweils einen Spieler vor den Toren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen im zentralen Feld postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln im zentralen Feld umher und suchen sich einen anspielbaren Mitspieler in einem der Zielrechtecke.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu den Zielspielern und wechseln mit diesen die Positionen und Aufgaben
- ▶ Die Passempfänger dribbeln ins zentrale Feld usw.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler führen eine Finte aus, ehe sie ins zentrale Feld dribbeln.
- ▶ Die Außenspieler lassen die Zuspiele sofort zu den Passgebern zurückprallen und erhalten diese außerhalb der Zielzonen erneut.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt mit dem Außenspieler aufnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler stets in Ballerwartungshaltung agieren.
- ▶ Die Außenspieler nehmen direkt in die seitliche Bewegung an und mit.