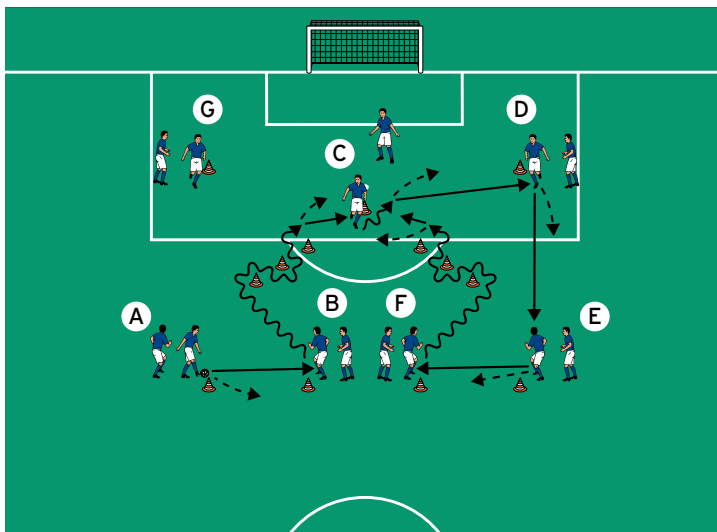


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt quer zu B, der um die Hütchen dribbelt und auf C spielt.
- ▶ C spielt auf D, der zu E passt.
- ▶ E passt zu F weiter, der um die Hütchen dribbelt und erneut auf C spielt.
- ▶ C passt auf G, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Alle Passgeber folgen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und E starten die Passkombinationen leicht zeitversetzt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit beim Dribbeln achten.
- ▶ Die Zuspiele sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.