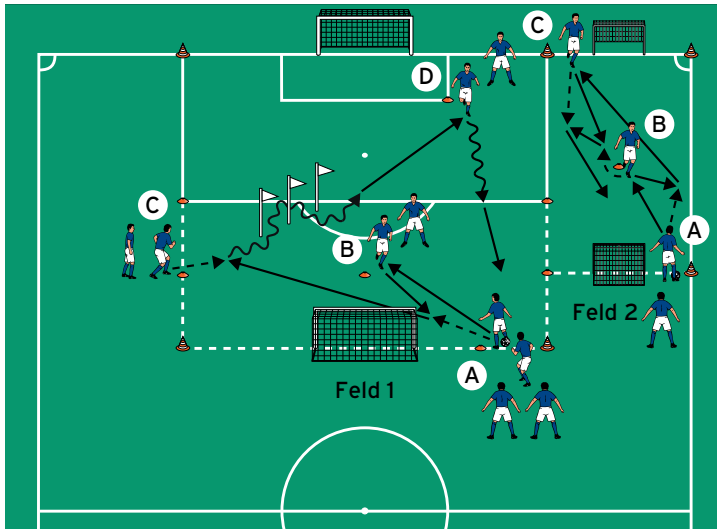


THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN, MITNEHMEN UND DRIBBELN IN 2 GRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Vor dem Strafraum 3 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

FELD 1

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, durchdribbelt die Stangen im Slalom und passt auf D.
- ▶ D dribbelt zur Strafraumlinie und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

FELD 2

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ Anschließend spielt C einen Doppelpass mit B.
- ▶ C passt danach zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Alle Spieler rücken je eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf jeweils über die andere Seite aufbauen.
- ▶ A und B in Feld 1 sowie alle Spieler in Feld 2 müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramm und präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.