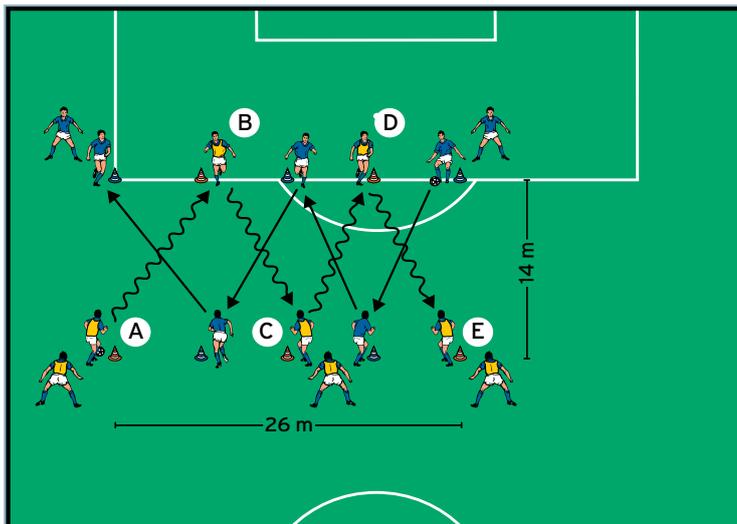


AUFWÄRMEN 1: Technik im Winkel-Parcours

von Armin Friedrich (21.10.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum mit verschiedenfarbigen Hütchen einen Passparcours errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler an den roten Hütchen dribbeln von Hütchen zu Hütchen (A zu B zu C usw.) und übergeben jeweils an den ersten Mitspieler.
- Gleichzeitig passen sich die Spieler an den blauen Hütchen in entgegengesetzter Richtung zu.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Beide Gruppen passen sich zu.
- Mit genau 2 Kontakten zuspiesen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Den Ball möglichst direkt mit dem ersten Kontakt in die neue Passrichtung mitnehmen.
- Darauf achten, dass alle Spieler den Kopf heben, um nicht in die Passwege zu dribbeln bzw. die Dribbler in der Feldmitte nicht zu treffen.
- Mit beiden Füßen dribbeln bzw. passen und annehmen.