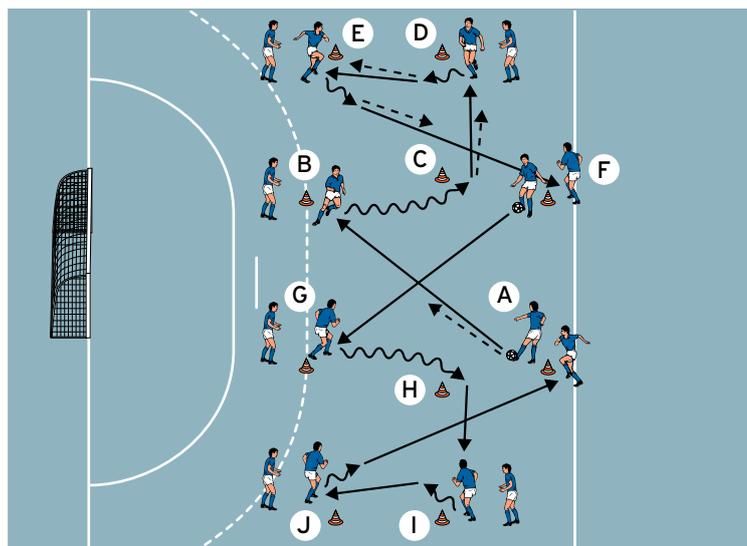


AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln, Passen und Annehmen

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Zwischen Halbkreis und Mittellinie einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt auf B, der zur Position C dribbelt und nach außen auf D passt.
- D nimmt an und mit und spielt einen Steilpass auf E, der auf F prallen lässt.
- Die Spieler auf der anderen Seite üben identisch: F passt auf G, der zur Position H dribbelt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Von Position zu Position dribbeln.
- Mit 2 oder mehr Bällen gleichzeitig starten.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst mit nur einem Ball spielen, damit sich die Spieler die Wege einprägen können.
- Das Übungstempo dann kontinuierlich steigern.
- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.