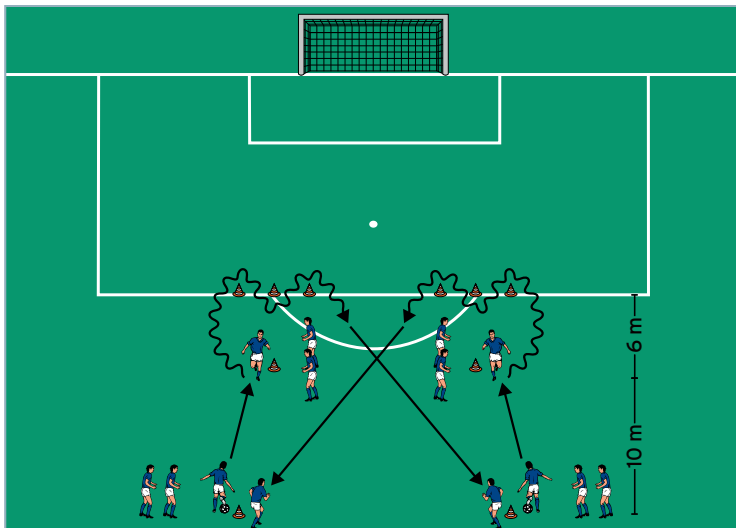


AUFWÄRMEN 1: Passen, annehmen und dribbeln I

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Vor dem Tor 2 Parcours aufbauen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu ihrem jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, umdribbeln die Hütchen auf der Strafraumlinie und passen diagonal zum jeweils anderen Starthütchen.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen, annehmen oder dribbeln.
- Die Startspieler spielen mit ihrem Mitspieler einen 'doppelten Doppelpass', ehe der Passempfänger die Hütchen umdribbelt.
- 2 Teams bilden: Die Passempfänger passen nach dem Umdribbeln der Hütchen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück. Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln den Ball eng und beidfüßig um die Hütchen führen.
- Jeweils auf eine exakte Ausführung der Techniken achten.