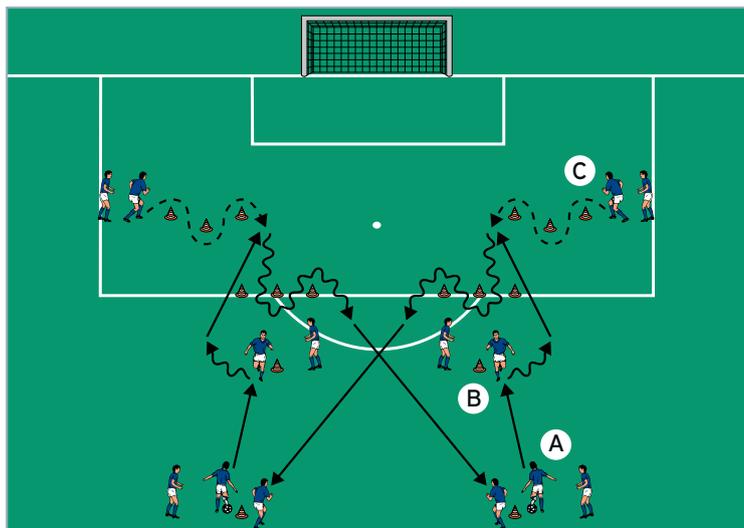


AUFWÄRMEN 2: Passen, annehmen und dribbeln II

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich im Strafraum je 3 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler auf allen 6 Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- A passt zu B, der die Hütchen auf der Strafraumlinie umdribbelt.
- Gleichzeitig umläuft C die Hütchen im Strafraum und fordert das Zuspiel von B.
- B passt auf C, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt, die Hütchen umdribbelt und diagonal zum jeweils anderen Starthütchen passt.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen, annehmen oder dribbeln.
- Die Ballbesitzer dribbeln zur jeweils nächsten Station und übergeben dort den Ball an den jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Ballbesitzer spielen mit ihrem Mitspieler einen 'doppelten Doppelpass', ehe der Passempfänger die Hütchen umdribbelt.
- 2 Teams bilden: C passt 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

- Auf ein korrektes Timing achten.
- Vor den Pässen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Nach dem Abspiel schnell zu den neuen Positionen laufen und sich dort wieder anstellen.