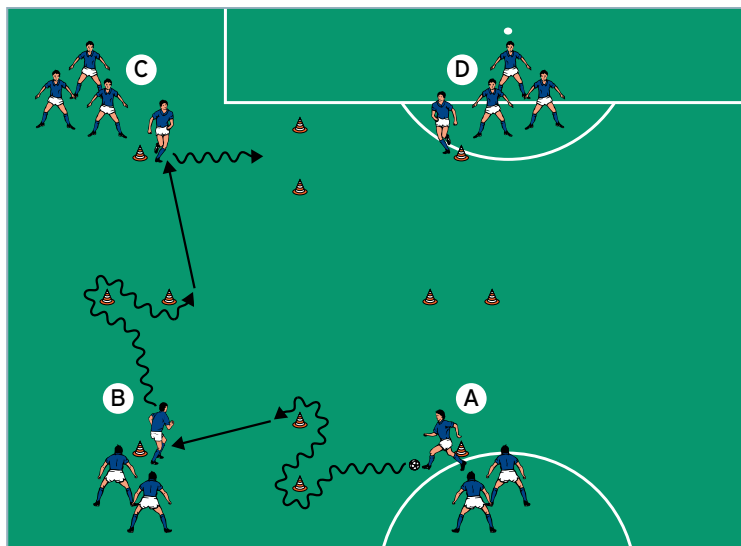


# AUFWÄRMEN 1: Technikparcours I

von Armin Friedrich (17.11.2015)



## Organisation

- Ein Quadrat abstecken
- Zwischen den Eckhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufbauen
- Die Spieler in den Ecken verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig los, umdribbeln die zentralen Hütchen in Form einer Acht und passen zum jeweils nächsten Spieler beim im Uhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

- Den Dribbelweg durch die zentralen Hütchentore fest vorgeben (z. B. von innen, von außen usw.).
- Den Ball mit der Sohle durch das Hütchentor zurückziehen.
- Mit der Innen- und Außenseite eines Fußes oder beidfüßig (nur Innen- oder Außenseite) durch die Hütchentore dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger den Zuspielen leicht entgegenstarten und möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass zum Mitspieler zeigt.