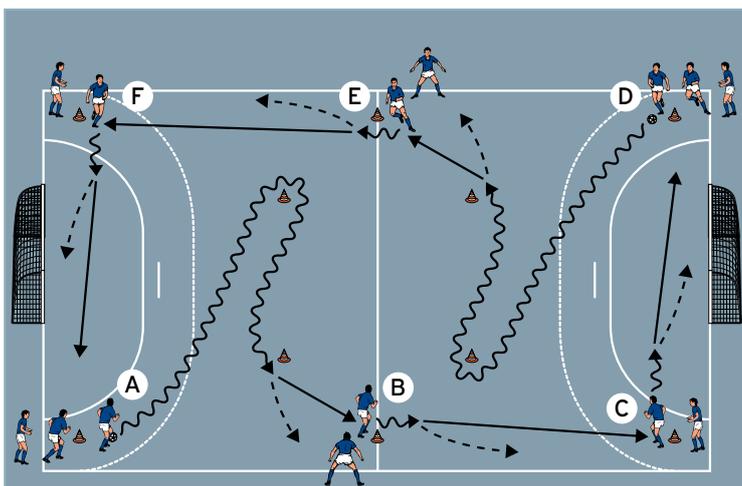


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Parcours

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- Einen Parcours markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D umdribbeln die Wendehütchen und passen zu B bzw. E weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu C bzw. F weiter.
- C und F passen zurück zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die jeweils ersten Spieler bei A, C, D und F haben je 1 Ball: Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen!
- Die Spielrichtung wechseln.
- Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (z. B. mit der Sohle, zwischen den Innenseiten oder rückwärts dribbeln).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Als Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.