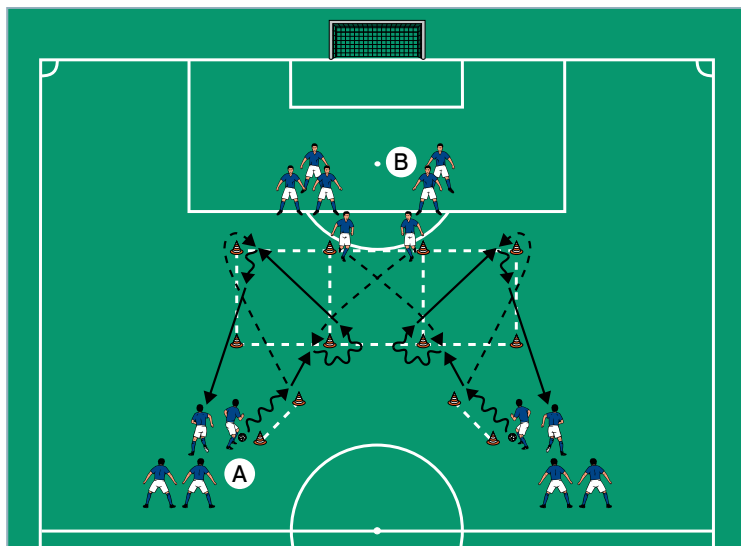


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen I

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum drei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- Zusätzlich vor den beiden äußeren Feldern je 1 diagonales Hütchentor errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt kurz an und passt auf den vom diagonal gegenüberliegenden Hütchen entgegenstartenden B.
- Anschließend umläuft A das hintere äußere Eckhütchen.
- B nimmt ins mittlere Feld an und mit und passt erneut zu A.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- Dieser startet die nächste Aktion usw.
- Auf beiden Seiten gleichzeitig spielen.
- Die Spieler A stellen sich nach ihrem letzten Abspiel bei B der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Die Spieler B laufen nach ihrem Rückspiel auf A zur eigenen Gruppe A und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit Minibällen spielen.
- Die Spieler sollen sich jeweils mit maximal 3 Kontakten zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine korrekte Ausführung der Laufwege achten.
- Das Timing des Entgegenkommens beachten: Nicht zu früh zuspielen.
- Nach dem Abspiel jeweils schnell zur nächsten Position wechseln und dort wieder anstellen.