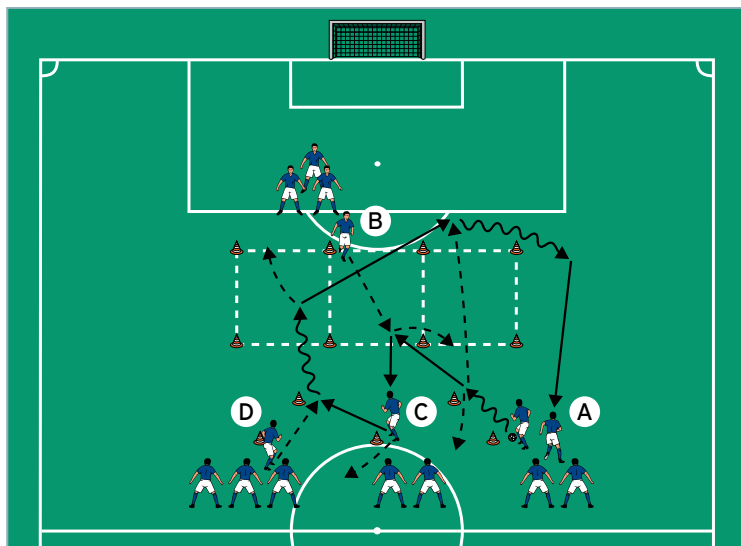


AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen II

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- In der Mitte auf Höhe des Mittelkreises 1 zusätzliches Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt auf den diagonal entgegenstartenden B, der auf C prallen lässt.
- C passt quer zum nach vorne startenden D, der in das vor ihm gelegene Feld dribbelt.
- Gleichzeitig läuft A durch das jeweils andere äußere Feld und erhält das Zuspiel von D außerhalb.
- Der Passempfänger nimmt außen um das Feld herum mit und passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A, der die nächste Aktion startet usw.
- Die Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Von der jeweils anderen Seite üben.
- Die Spieler B und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen.)
- Die Spieler B und C müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Bei jedem Durchgang auf einen möglichst flüssigen Ablauf achten.
- Der Querpass von D an die Strafraumgrenze zu A muss stramm und präzise erfolgen.
- Nach den Zuspielen schnell die neuen Positionen einnehmen und sich bei den jeweiligen Gruppen wieder anstellen.