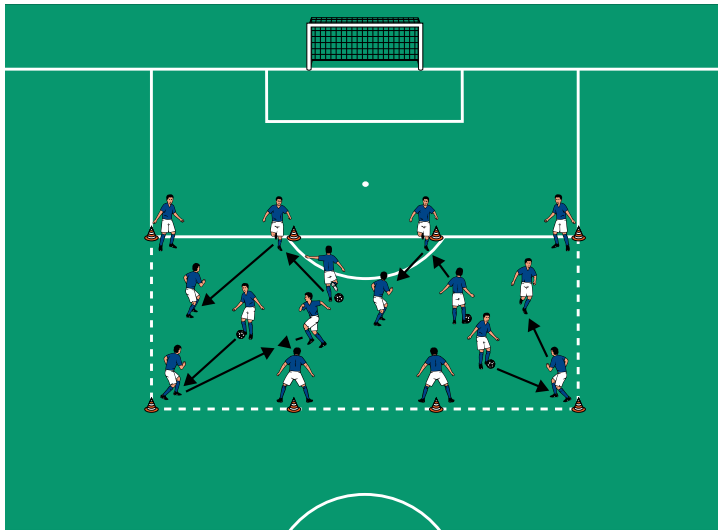


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## DRIBBELN UND PASSEN MIT WANDSPIELERN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Anzahl der Außenhütchen auf 8 reduzieren
- ▶ An jedem Hütchen einen Spieler postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich im Feld
- ▶ 4 Spieler haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld passen sich gegenseitig zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer zu einem freien Wandspieler, der direkt auf einen anderen Spieler im Feld prallen lässt.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Wandspieler dribbeln nach dem Zuspiel ins Feld und tauschen mit den Zuspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach 10 Zuspielen zu einem freien Wandspieler die Positionen und Aufgaben tauschen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen. Der Spieler, der zuletzt 10 Pässe gespielt hat und Wandspieler wird, muss eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. 10 Liegestütze).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßiges Dribbeln und Passen fordern.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.