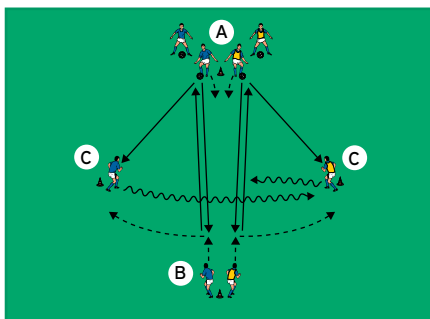


AUFWÄRMEN 2: Pass-Dribbel-Mix

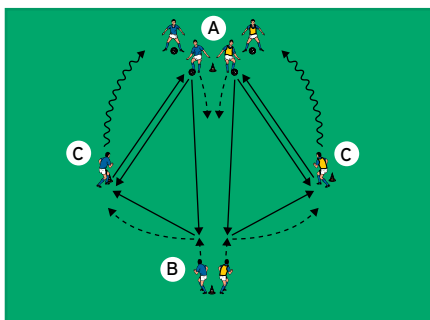
von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- In beiden Feldern 2 Mannschaften bestimmen

Ablauf

Feld 1

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A auf C, der schnellstmöglich das gegenüberliegende Hütchen umdribbeln muss.
- Danach passt C zurück zur Startposition.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.

Feld 2

- Auf ein Trainerkommando passt A zu C, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A weiter zu B, der auf C weiterleitet.
- C dribbelt zur Startposition und berührt das Hütchen.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern wird ein schnelles und präzises Passspiel mit einem Tempodribbling verbunden.
- Die Passkombinationen möglichst per Direktpassspiel absolvieren.
- Nach einigen Durchgängen tauschen die Mannschaften die Seiten. Hierdurch wird garantiert, dass alle Spieler mit beiden Füßen passen müssen.