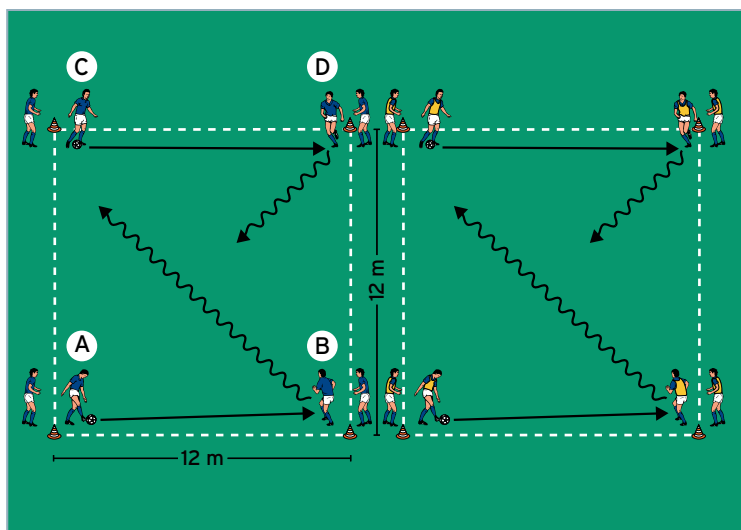


AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Dribbling

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- A und C starten gleichzeitig.
- A passt zu B, C passt zu D.
- B und D nehmen in die Bewegung mit und dribbeln im leicht erhöhten Tempo zur diagonal gegenüberliegenden Position.
- Die Spieler rücken anschließend jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Die Spieler üben zeitversetzt, somit werden Zusammenstöße in der Mitte vermieden.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Von der anderen Seite aufspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen möglichst flüssig in die Bewegung mitnehmen.
- Im ersten Aufwärmteil Temposteigerungen nur andeuten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.