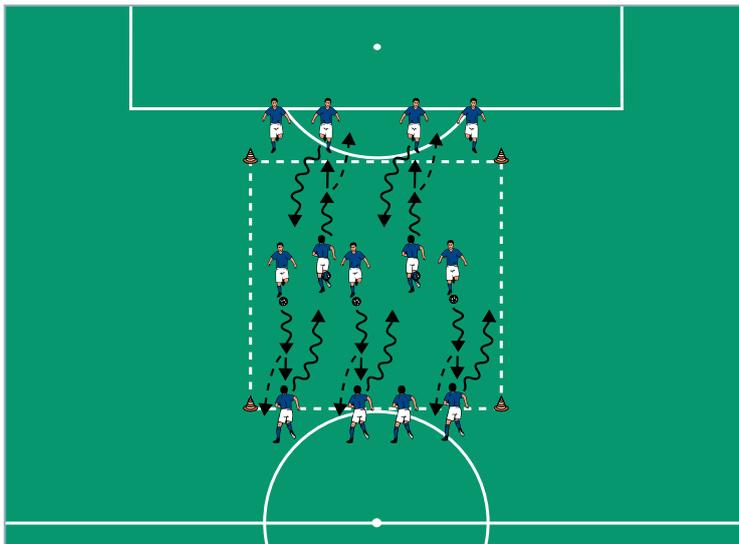


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen mit Richtungswechseln

von Armin Friedrich (26.07.2016)



## Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Quadrat abstecken
- Auf 2 gegenüberliegenden Seiten des Feldes je 4 Spieler postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen im Feld auf

## Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln frei umher, passen zu einem Außenspieler und tauschen mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Der Außenspieler nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, dribbelt ins Quadrat und sucht sich einen Mitspieler auf der jeweils anderen Seite usw.

## Variationen

- Die Mittellinie markieren. Die Zuspiele müssen vor oder hinter der Mittellinie erfolgen.
- Frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen.
- Die zentralen Spieler verbleiben in den Feldern und spielen Doppelpässe mit freien Anspielern auf beiden Seiten. Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger fordern.
- Darauf achten, dass die Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung ins Feld an- und mitnehmen.