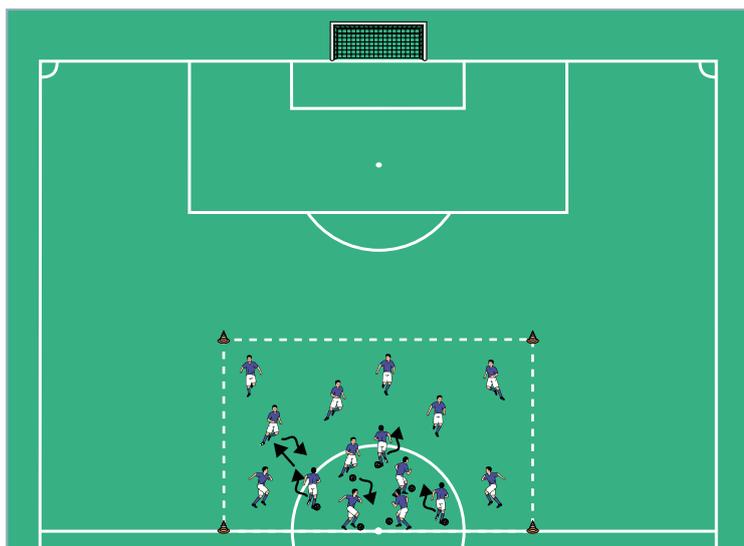


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Halbkreis

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Am Mittelkreis ein 30 x 20 Meter großes Feld abstecken
- 7 Spieler mit Bällen im Halbkreis postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich außerhalb im Feld auf

Ablauf

- Die Spieler im Halbkreis dribbeln umher und passen zu einem freien Mitspieler im Feld.
- Anschließend tauschen die Passgeber mit den -empfängern jeweils sofort die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln in den Halbkreis, passen zum jeweils nächsten freien Mitspieler usw.

Variationen

- Die Spieler außerhalb des Halbkreises haben Bälle und dribbeln. Sie passen zu einem freien Mitspieler im Halbkreis.
- Die Passempfänger lassen die Zuspiele prallen und bieten sich sofort einem anderen Ballbesitzer zum Zuspiel an.
- Die Ballbesitzer werfen den Passempfängern zu.

Tipps und Korrekturen

- Auf einen regen Blickkontakt der Spieler untereinander achten.
- Als Außenspieler stets anspielbereit und aufmerksam agieren.
- Die Außenspieler nehmen mit höchstmöglichem Tempo in den Halbkreis an und mit.