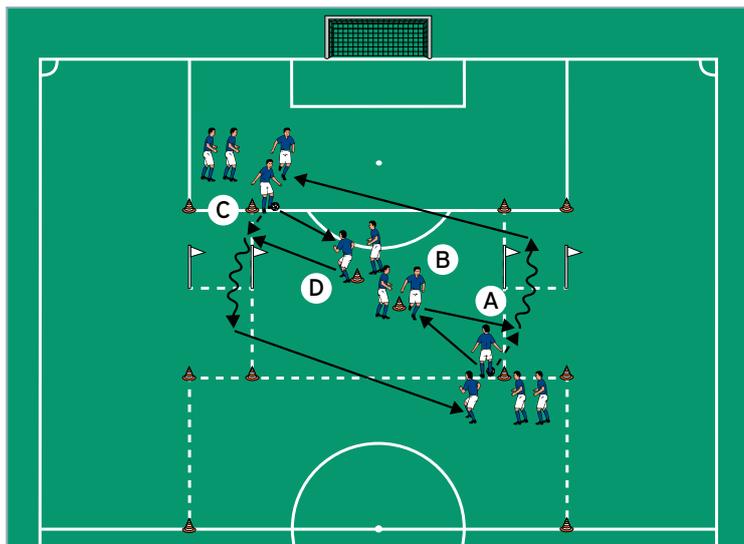


# AUFWÄRMEN 1: Passen und Dribbeln mit Tempo

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



## Organisation

- Vom Mittelkreis ausgehend einen zweiten Strafraum markieren
- Zwischen beiden Strafräumen ein Feld mit Positionshütchen aufbauen
- An den Seiten außerhalb des Feldes je 1 Stangentor errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

## Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, dribbelt durch das Stangentor und passt quer auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit D, dribbelt durch das Stangentore und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Die Spieler stellen sich jeweils bei der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Gruppe wieder an.

## Variationen

- Die Positionshütchen im Zentrum umstellen und den Ablauf von den beiden anderen Eckhütchen durchführen. Die Spielrichtung dabei ändern.
- Die Wandspieler B und D müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

## Tipps und Korrekturen

- Stramme und präzise Zuspiele einfordern.
- Die Wandspieler dürfen die Rückpässe nicht zu eng vor die Stangentore spielen.
- Mit Tempo durch die Stangentore dribbeln.