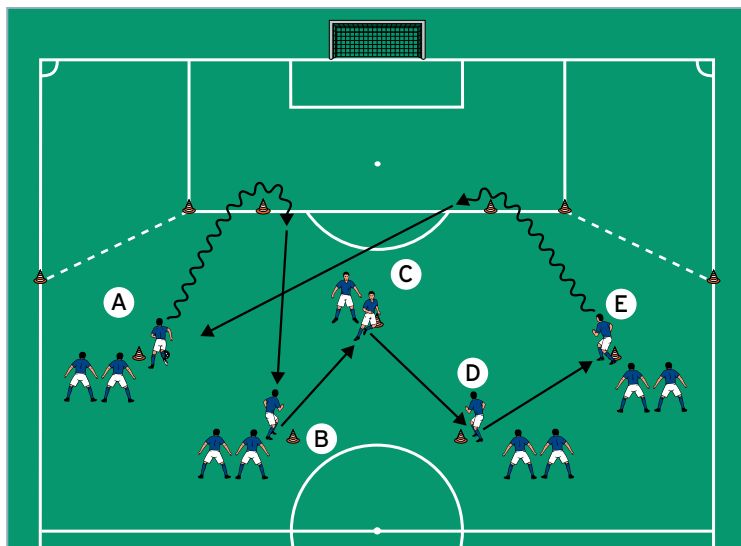


AUFWÄRMEN 1: Dribbel- und Passparcours

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A umdribbelt das Hütchen auf der Strafraumlinie und passt zu B.
- B spielt auf C weiter, der auf D prallen lässt.
- D passt zu E, der um das Hütchen auf der Strafraumlinie dribbelt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Den Parcours etwas enger aufbauen, um die Laufwege zu verringern.
- E spielt einen Flugball zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Bei den Dribblings von A und E den Ball stets eng am Fuß führen.
- Nach den Zuspielen schnell zur jeweils nächsten Station starten und sich dort wieder anstellen.