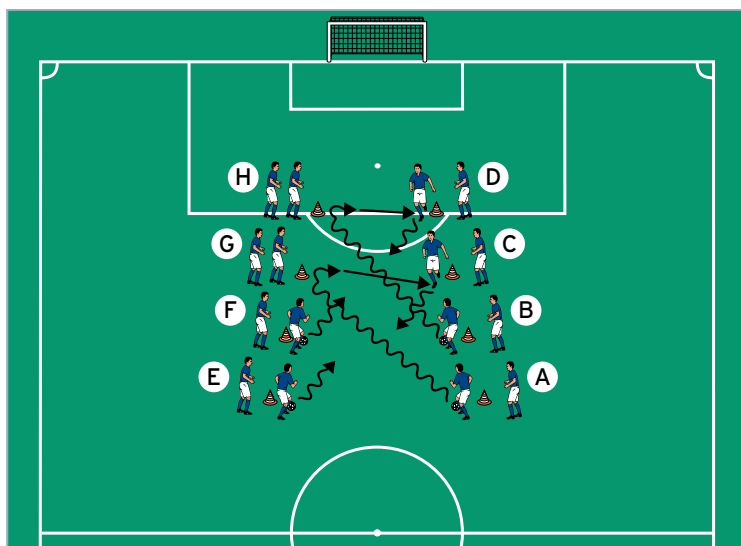


# AUFWÄRMEN 1: Diagonal-Dribbling mit Querpässen

von Armin Friedrich (10.01.2017)



## Organisation

- Vor dem Strafraum 8 Hütchen trichterförmig aufstellen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A, B, E und F haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln diagonal je 2 Hütchen nach vorne und passen quer auf C, D, G und H.
- Die Passempfänger dribbeln ebenfalls durch die Mitte diagonal zurück und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei A, B, E und F.
- Diese starten erneut usw.

## Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Von A, B, C und D gleichzeitig starten.

## Tipps und Korrekturen

- Mit höchstmöglichem Tempo durch die Mitte dribbeln und den Ball dabei mit dem Spann führen.
- Den Blick vom Ball heben, um nicht mit anderen Spielern zusammenzustoßen.