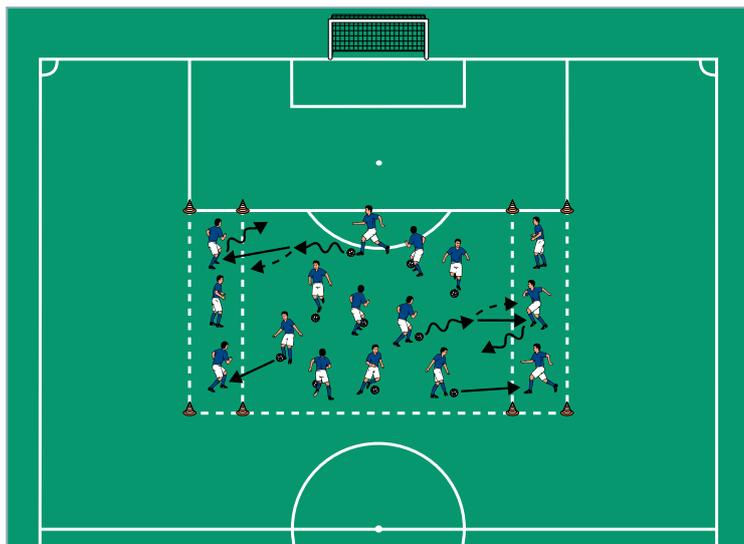


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Christian Wück (07.02.2017)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld errichten
- 2 seitliche Außenzonen markieren
- Je 3 Spieler in den Außenzonen postieren
- Die restlichen Spieler stellen sich mit Bällen im mittleren Feld auf

Ablauf

- Die Ballbesitzer im Zentrum dribbeln frei umher und passen jeweils zu einem freien Passempfänger in einer der Außenzonen.
- Nach dem Zuspiel wechseln die Passgeber mit den jeweiligen Passempfängern die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer suchen erneut einen Außenspieler usw.

Variationen

- Die Ballbesitzer spielen einen doppelten Doppelpass mit den Außenspielern, ehe sie die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Im Zentrum mit nur 3 Bällen spielen: Die Zentrumsspieler können sich zusätzlich untereinander zuspielen. Bei einem Pass auf einen Außenspieler wechseln die jeweils beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen jeweils Blickkontakt mit den Passempfängern aufnehmen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß der Passempfänger achten.
- Darauf achten, dass sich die Außenspieler stets seitlich anbieten und dauerhaft in Erwartungshaltung agieren.