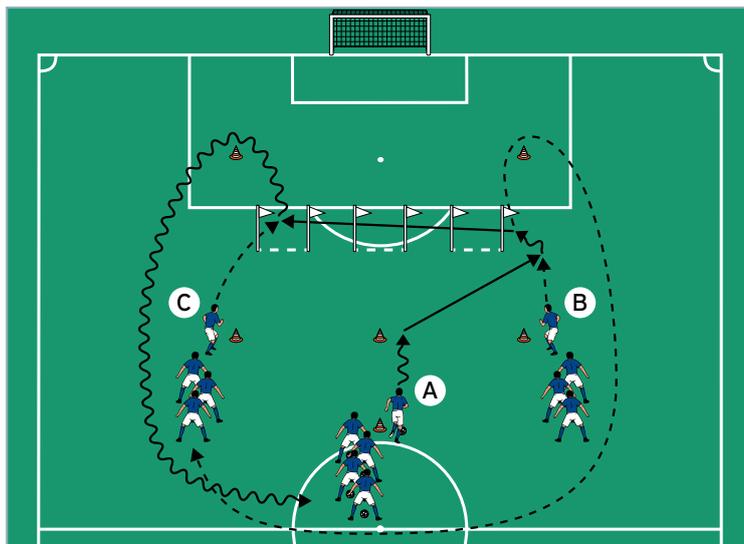


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und passen

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- 3 Stangentore als 'Abwehr-Dummys' vor dem Strafraum aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf den mitlaufenden B, der kurz an und mitnimmt und hinter den Abwehr-Dummys quer auf C spielt.
- C nimmt an und mit und dribbelt um das Wendehütchen zurück zur Startposition.
- B umläuft sein Wendehütchen und stellt sich bei C an.
- A läuft zu B.

Variationen

- A spielt auf C, der dann quer auf B spielt.
- Die Spieler bei A müssen im Wechsel auf B und C passen.
- Die Spieler bei A können frei entscheiden, ob sie auf B oder C passen wollen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass das Zuspiel von A knapp an den Abwehr-Dummys vorbei erfolgt.
- Auf ein korrektes Timing der mitstartenden B und C achten, damit diese nicht ins 'Abseits' laufen.