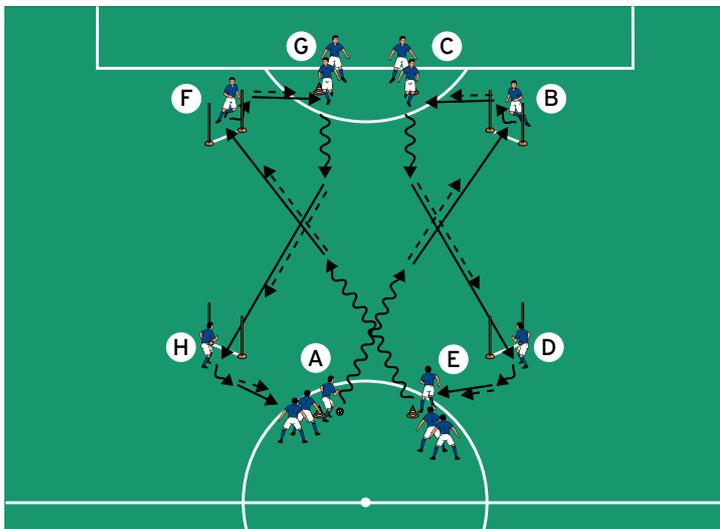


## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND PASSEN

von Armin Friedrich (07.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ In den Ecken je ein 6 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A dribbelt diagonal an und passt durch das Stangentor zu B.
- ▶ B nimmt zur Seite mit und passt quer auf C.
- ▶ C dribbelt gerade in die Mitte und passt auf D, der annimmt und auf E weiterleitet.
- ▶ E dribbelt diagonal an und spielt durch das Stangentor zu F.
- ▶ F nimmt zur Seite mit und spielt quer auf G, der ebenfalls in die Mitte dribbelt und auf H passt.
- ▶ H leitet zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele jeweils vor den Stangentoren an- und durch das Stangentor mitnehmen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C, E und G haben je 1 Ball.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele durch die Stangentore einfordern.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore aufbauen.