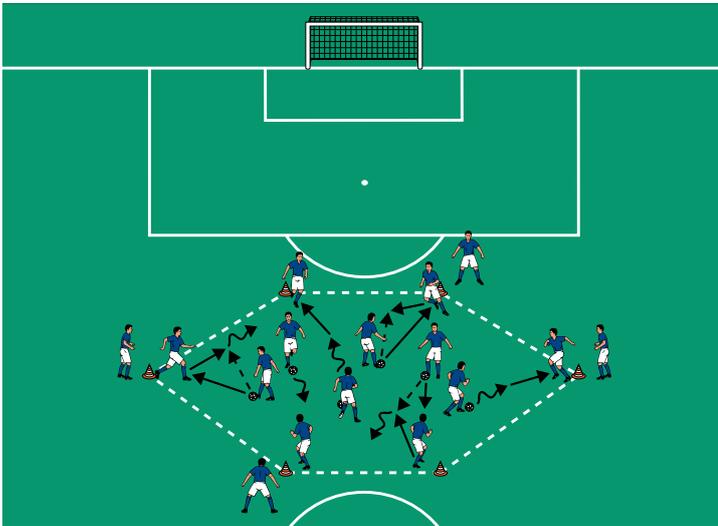


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Ein Sechseck markieren
- ▶ 6 Spieler mit Bällen im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler ohne Bälle an den Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Passempfänger an einem Hütchen.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu den Außenspielern, die ins Feld an- und mitnehmen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen auf die Außenpositionen nach und tauschen so jeweils die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler lassen das erste Zuspiel prallen und erhalten dann ein zweites Zuspiel, das sie ins Feld an- und mitnehmen.
- ▶ Die Ballbesitzer im Feld sollen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbeln achten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen aufbauen.