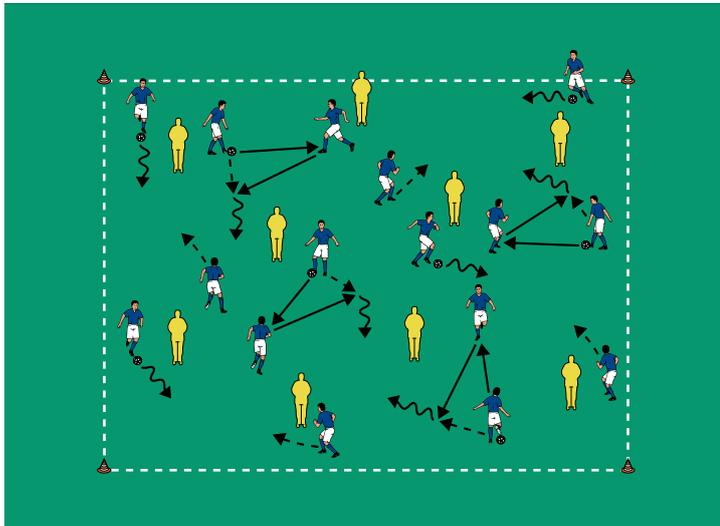


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELPASS-ECK

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit Hütchen markieren
- ▶ Innerhalb des Feldes 9 Dummies aufstellen
- ▶ Die Spieler verteilen sich im Feld
- ▶ Jeder zweite Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer suchen sich einen Mitspieler zum Doppelpass.
- ▶ Der Passempfänger lässt klatschen und beide Spieler bewegen sich in eine neue Richtung.
- ▶ Nach zwei Minuten wechselt der Ballbesitz.

VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Doppelpass einen Dummy umspielen.
- ▶ Nach dem Doppelpass eine Finte einbauen.
- ▶ Anstelle eines Doppelpasses dem Mitspieler in den Lauf spielen.
- ▶ Mit mehr bzw. weniger Dummies spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht über das Standbein spielen.
- ▶ Die Spieler fordern die Pässe mit einem Kommando.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Sind keine Dummies vorhanden, können auch Stangen verwendet werden.