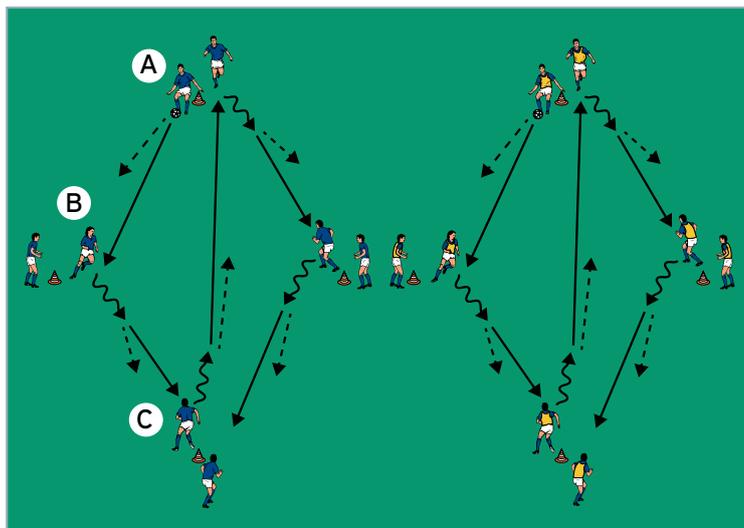


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Raute

von Mario Vossen (01.07.2014)



Organisation

- 2 Hütchen-Rauten errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler in den Ecken der Felder verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel in die Bewegung mitnimmt und nach einem kurzen Dribbling auf C weiterleitet.
- C dribbelt ins Feld und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A, der die Passkombination über die jeweils andere Seite startet usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- C muss vor dem Abspiel auf A eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passgeber flach und hart in den Fuß der Passempfänger zuspieren.
- Als Passempfänger bereits mit dem ersten Kontakt in die neue Richtung mitnehmen.
- Nach einigen Durchgängen das Dribbeltempo kontinuierlich steigern.