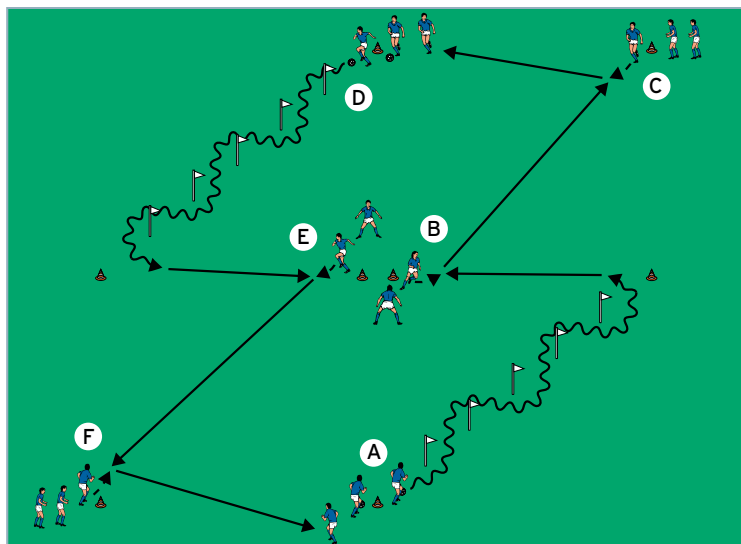


AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (12.08.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum 1 weiteres Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten beiden Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D dribbeln gleichzeitig im Gegenuhrzeigersinn durch die Slalomparcours und passen zu B bzw. E.
- Die Passempfänger lassen direkt auf C bzw. F prallen, die auf D bzw. A weiterleiten usw.
- Die jeweils nächsten Spieler von A und D starten, sobald der jeweilige Vordermann den Slalomparcours durchdribbelt hat.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Übung nur mit 2 Bällen gleichzeitig durchführen.
- Mit verschiedenen Bällen spielen: z. B. Leicht- oder Minibälle verwenden!
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln in den Slalomparcours auf Beidfüßigkeit achten!
- Den Körper vor dem Abspiel in die neue Spielrichtung aufdrehen!
- Die Fußspitze des Standbeins vor dem Pass stets zum Mitspieler richten!