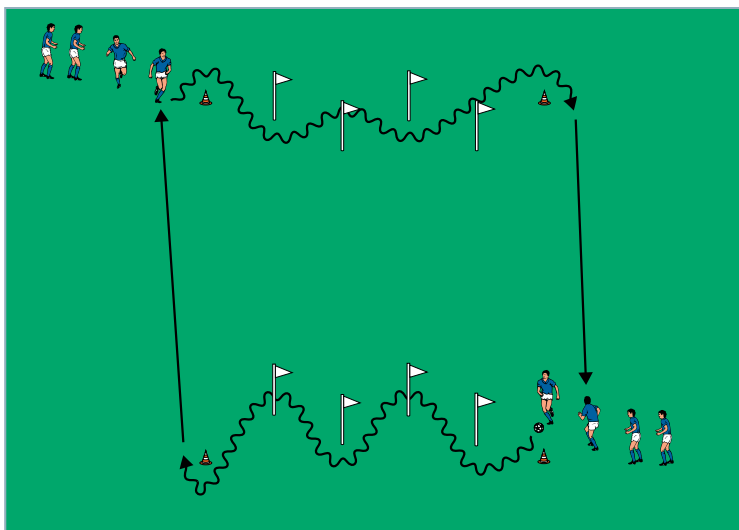


# AUFWÄRMEN 2: Technik-Komplexübung II

von Marcus Sorg (02.12.2014)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an den anderen beiden Eckhütchen postieren

## Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler im Uhrzeigersinn durch den Stangenparcours und passen anschließend mit links zum diagonal gegenüberstehenden Mitspieler.

## Variationen

- Die Pass- und Annahmetechniken vorgeben: Mit der linken Innenseite passen, mit der linken Außenseite in die Bewegung mitnehmen.
- Mit der rechten Innenseite an- und mitnehmen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig durch den Slalomparcours und passen zur diagonal gegenüberliegenden Seite.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell und sicher um die Stangen dribbeln. Dabei vorrangig beide Füße einsetzen!
- Beim Pass mit der Innenseite stets darauf achten, dass die Fußspitze des Spielbeins nach oben zeigt und der Fuß im Gelenk fixiert wird.
- Das Spielbein gerade nach vorne ausschwingen!
- Die Passempfänger sollen vor der Ballan- und -mitnahme stets auf den Vorfüßen agieren und dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.