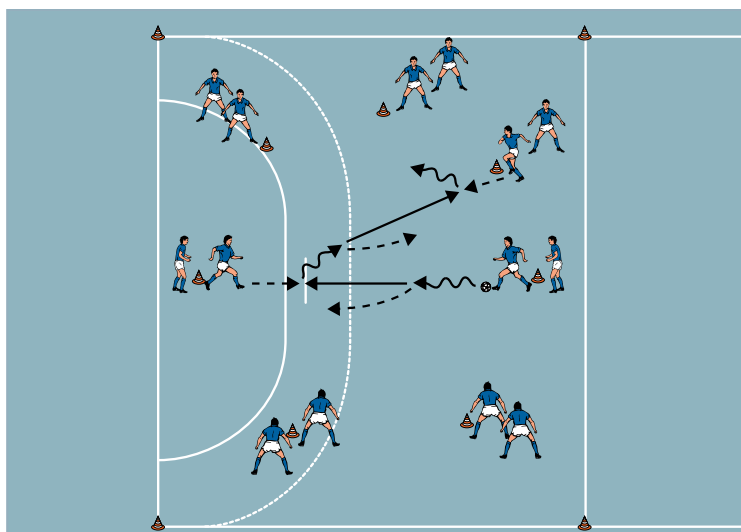


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen

von Armin Friedrich (13.01.2015)



Organisation

- Mit 7 Hütchen einen kreisförmigen Parcours aufbauen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Startspieler dribbelt kurz an und passt zum ersten Mitspieler vor das Tor.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und passt zum jeweils ersten Mitspieler an einem frei wählbaren anderen Hütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

Variationen

- Auf die Spieler zudribbeln und den Ball jeweils an den nächsten Mitspieler übergeben.
- Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele mit einer engen Ballführung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.