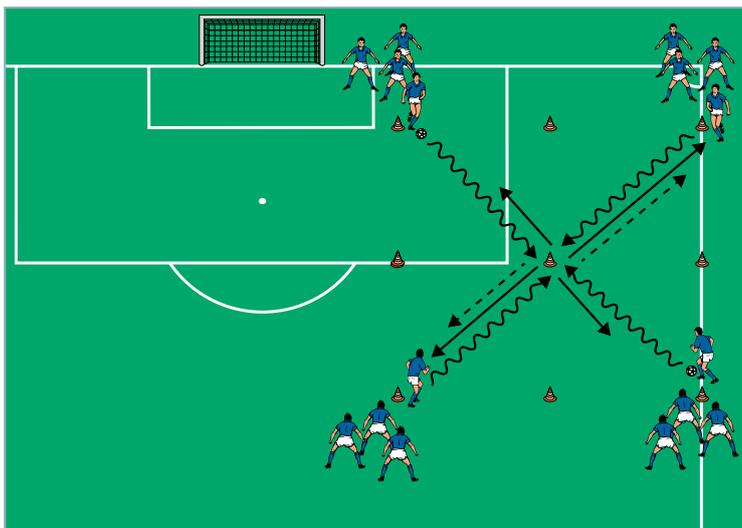


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Einen Hütchenparcours markieren (Abstand zwischen den Hütchen: jeweils 10 Meter)
- Die Spieler an den Eckhütchen aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln zum zentralen Hütchen und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Spieler.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit, dribbeln zum zentralen Hütchen usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich beim jeweils nächsten Hütchen wieder an.

Variationen

- Am zentralen Hütchen vorbeidribbeln und von hinter dem Hütchen zupassen.
- Vor dem zentralen Hütchen eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Die Fußspitze des Standbeins muss in Passrichtung zeigen.
- Präzise mit der Innenseite zuspelen.