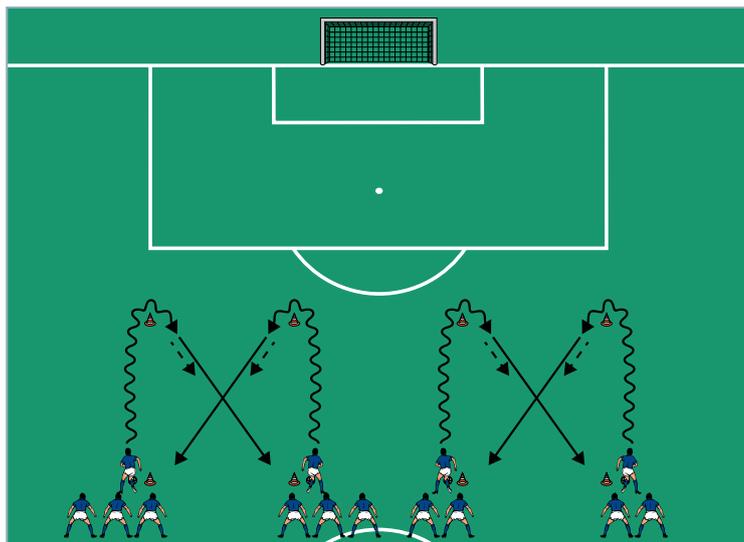


# AUFWÄRMEN 1: Dribbling und Rückpass

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- 2 quadratische Felder markieren
- Die Spieler an den Startpositionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Startspieler dribbeln um das gegenüberliegende Wendehütchen und passen jeweils diagonal zum jeweils nächsten Spieler am dortigen Starthütchen.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen zum jeweils anderen Starthütchen nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

- Die Starthütchen nach außen versetzen (ein trapezförmiges Feld markieren), so dass das Dribbling leicht schräg erfolgt.
- Die Spieler müssen jeweils eine Finte in ihre Dribblings einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Jeweils mit dem äußeren Fuß dribbeln und passen.
- Präzise mit der rechten bzw. linken Innenseite zuspieren.
- Darauf achten dass das Standbein der Passgeber jeweils in Passrichtung zeigt.
- Vor den Abspielen Blickkontakt aufbauen und den Zuspieren als Passempfänger aktiv entgegenstarten.