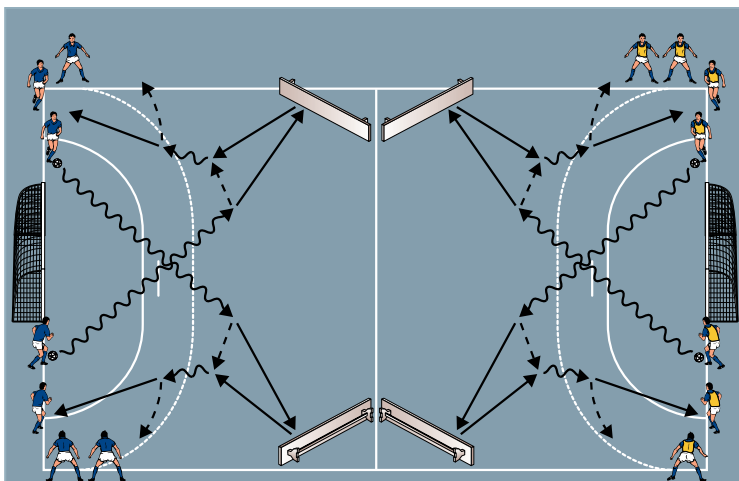


AUFWÄRMEN 2: Dribbelparcours II

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchen entfernen
- 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden
- Die Spieler mit Ball in den Ecken verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln diagonal in Richtung Langbank, passen dagegen und nehmen in die Bewegung mit, um zur anderen Startposition zu passen.
- Dem Zuspiel nachlaufen.

Variationen

- Die Spieler bleiben in Gruppen getrennt und passen wieder zu ihrer Gruppe zurück.
- Einen doppelten Doppelpass mit der Langbank spielen.
- Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 2 komplette Durchgänge?

Tipps und Korrekturen

- Passabstand und -härte situativ anpassen.
- Den Abpraller in offener Stellung mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.