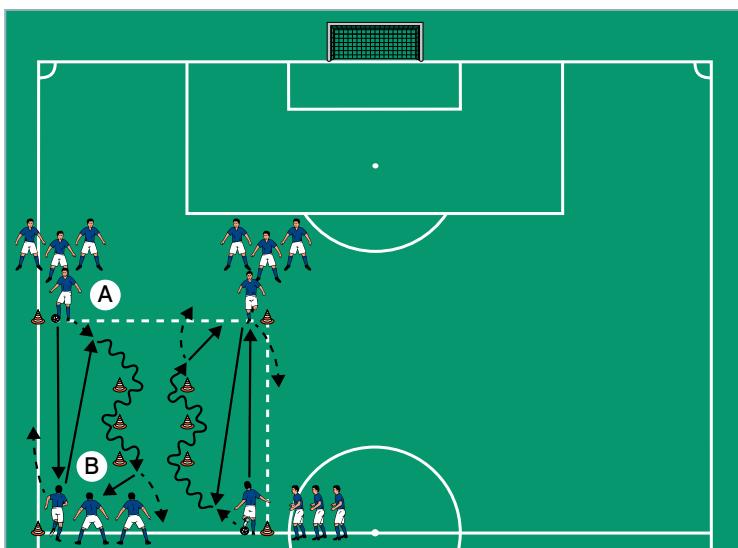


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen, Annehmen

von Armin Friedrich (31.05.2016)



Organisation

- Ein Feld markieren und im Zentrum 6 Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler A passen zu den gegenüberstehenden Mitspielern B, die sofort zurückprallen lassen.
- Anschließend nimmt A nach innen mit, dribbelt im Slalom um die zentralen Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei B, der die Passfolge in entgegengesetzter Richtung startet.
- B passt zu A, der sofort prallen lässt usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Zwischen den Hütchen hindurch dribbeln und vor dem Abspiel eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden, Stangen im Zentrum aufstellen, die umdribbelt werden müssen.
- Ein beidfüßiges Dribbeln fordern.
- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.