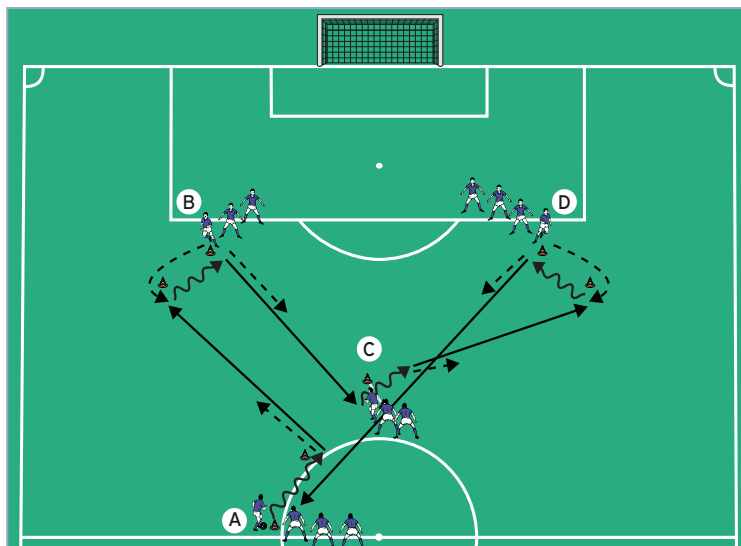


AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen im Kombinationsparcours

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie einen Parcours aufbauen (siehe Abbildung)
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Der Startspieler hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf den entgegengestartenden B.
- Dieser nimmt kurz an und mit und passt auf C weiter.
- C dribbelt durch das Hütchentor und passt auf D, der sich aus der Tiefe löst.
- Abschließend passt D zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils in offener Stellung nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele auch über weite Distanzen achten.