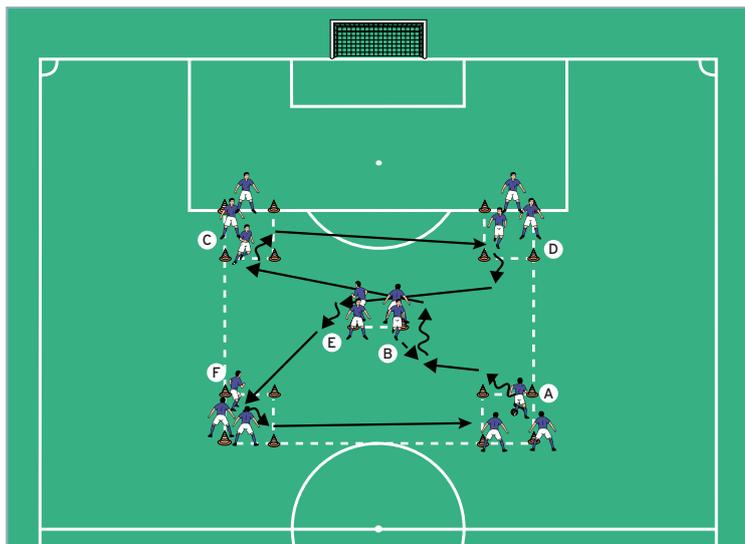


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Aufdrehen

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 25 x 30 Meter großes Feld markieren
- In den Ecken je ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten
- Zusätzlich im Zentrum ein 5 Meter breites Hütchentor aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt aus seinem Eck-Feld und passt zu B.
- B nimmt kurz an und mit und passt zu C weiter.
- C nimmt nach hinten ins Quadrat mit und passt zu D.
- D dribbelt aus seinem Eck-Feld und passt zu E usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- B kommt von E entgegen und umgekehrt (diagonaler Laufweg).
- Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise und feste Zuspiele achten.
- Im korrekten Timing entgegenstarten und schnellstmöglich in die neue Spielrichtung aufdrehen.
- Vor den Zuspielen Blickkontakt suchen.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.