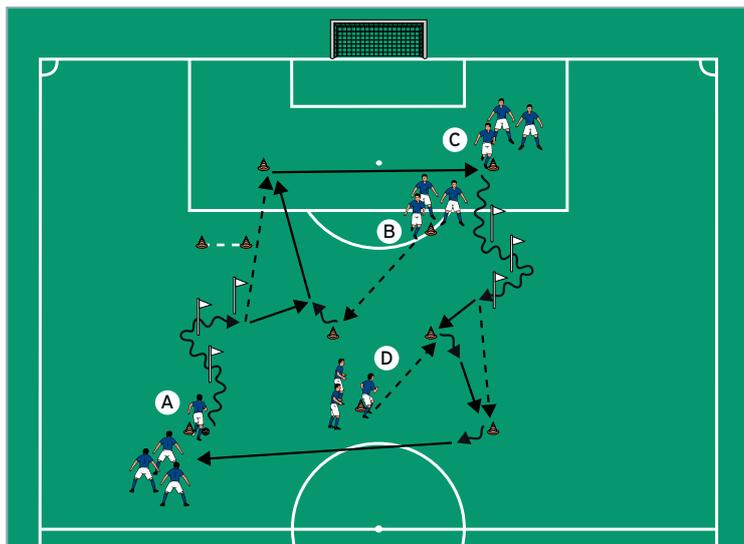


# AUFWÄRMEN 1: Dribbling mit Doppelpass I

von Marcus Sorg (23.08.2016)



## Organisation

- Vor dem Strafraum einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler von A hat 1 Ball

## Ablauf

- A umdribbelt die Stangen und spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden B.
- Anschließend spielt A auf C weiter, der ebenfalls im Slalom durch die Hütchen dribbelt und einen Doppelpass mit D spielt.
- Danach passt C auf den jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

- B und D lassen die Zuspiele nicht direkt prallen, sondern nehmen mit dem rechten Fuß kurz an und passen sofort mit dem linken weiter (annehmen, spielen).
- B und D dribbeln in den Strafraum bzw. in Richtung Mittelkreis und passen zu C bzw. dem nächsten Spieler bei A weiter.

## Tipps und Korrekturen

- Die aufgebauten Hütchentore simulieren die Positionen von gegnerischen Verteidigern.
- Auf ein korrektes Timing von B und D beim Entgegenstarten achten.
- Jeweils präzise in den Fuß bzw. in den Lauf zuspielen.
- Beim Dribbling um die Stangen auf Beidfüßigkeit achten.