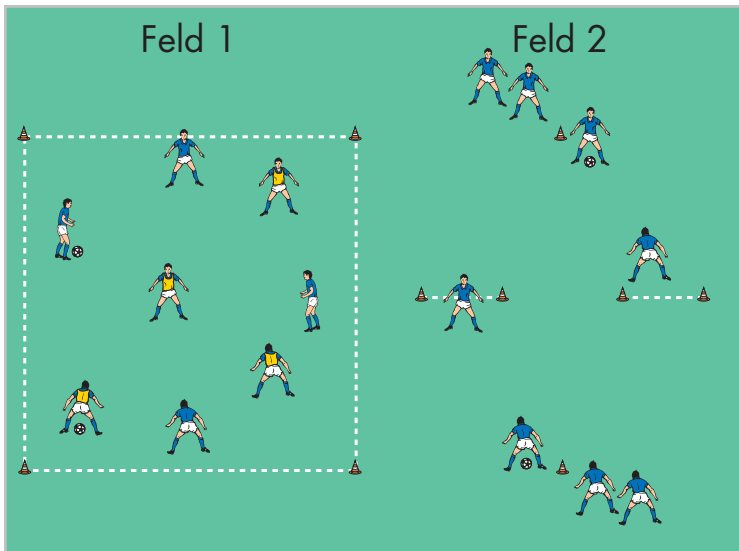


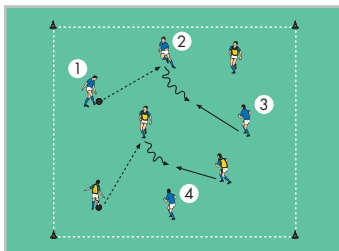
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Passen und Dribbeln

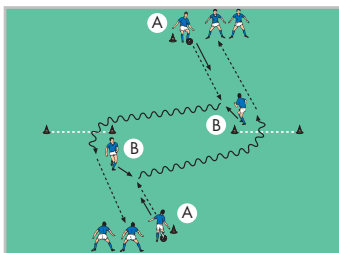
von Ralf Peter (01.04.2008)



Feld 1



Feld 2



ORGANISATION

- Feld 1: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Feld 2: Je 2 Hütchentore und Startpositionen errichten (siehe Abbildung)
- 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

ABLAUF

Feld 1

- Die Spieler in 2 Gruppen aufteilen und jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler spielen sich den Ball der Reihe nach zu. Dabei muss der Ball abwechselnd gepasst und im Dribbling übergeben werden.
- Spieler 1 startet die Aktion mit einem Pass.

Feld 2

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- Auf ein Trainerkommando passen die beiden Anspieler an den Starthütchen (A) zu ihren Mitspielern (B) und laufen ihrem Pass nach.
- B geht dem Zuspiel entgegen, nimmt es durch das Hütchentor zur anderen Seite mit und passt zum nächsten Spieler am Starthütchen.
- Der setzt die Passfolge wie beschrieben fort.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In Feld 1 müssen sich die Spieler schnell orientieren, um den Ball sofort weiterzuleiten.
- Die Ballkontakte für die Passgeber zunächst nicht beschränken. Erst nach einigen Minuten Ballkontakte vorgeben.
- Anschließend die Gruppen neu durchnummerieren.