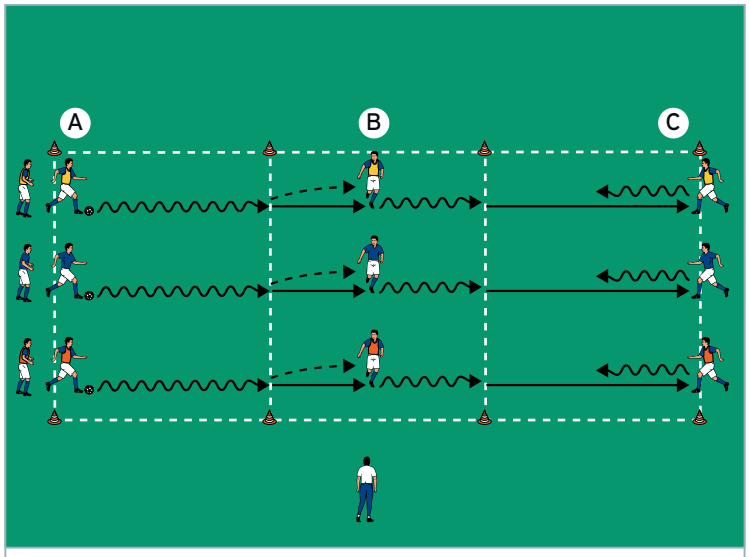
AUFWÄRMEN 2: Pass- und Dribbelstaffel

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams beibehalten
- Die Spieler auf vorgegebenen Positionen verteilen
- Der jeweils erste Spieler an Position A hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler bei A ins nächste Feld, passen zu ihrem dort wartenden Mitspieler und nehmen anschließend dessen Position ein.
- B nimmt an und mit, dribbelt ins letzte Feld und passt zu C.
- C kommt entgegen und passt wiederrum zum neuen Spieler auf Position B.
- Dieser schließt die Aktion mit einem Pass auf die Ausgangsposition ab.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 1 Punkt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

- Die Spieler bauen vorgegebene Finten in ihr Dribbling ein.
- 3 Durchgänge nacheinander durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Präzision vor Geschwindigkeit: Darauf achten, dass die Zuspiele jeweils in den Fuß des Mitspielers erfolgen.
- Die Teams möglichst gerecht einteilen, um den Wettbewerb ausgeglichen zu gestalten.