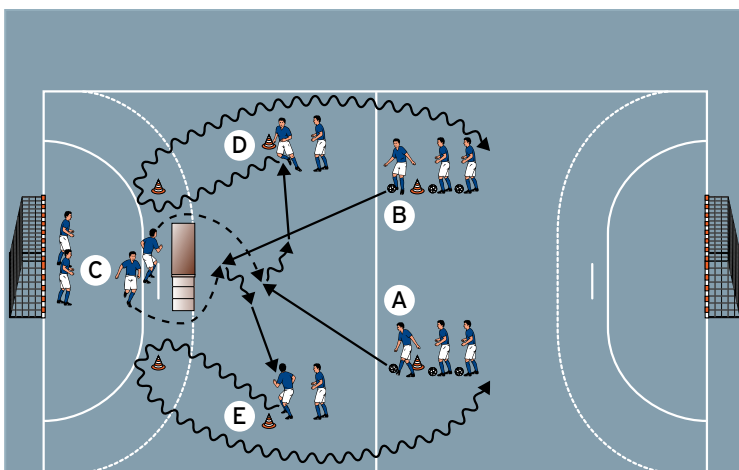


AUFWÄRMEN 1: Pass- und Dribbelparcours I

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- Einen Passparcours markieren
- Vor dem Tor einen Kasten aufstellen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Spieler bei A und B haben Bälle

Ablauf

- A passt auf den ersten Spieler bei C, der um den Kasten entgegenstartet.
- C nimmt kurz an und mit und passt auf D weiter, der um das Wendehütchen und sich bei B wieder anstellt.
- B startet die jeweils nächste Aktion von der anderen Seite.
- Passempfänger C spielt auf E weiter, der um das Wendehütchen dribbelt und sich bei A wieder anstellt usw.
- Alle übrigen Spieler folgen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: A und B passen gleichzeitig auf 2 Spieler von C, die entgegenstarten.
- C klettert über den Kasten, ehe er sich anbietet.

Tipps und Korrekturen

- An Station C immer die ballferne Seite des Kastens umlaufen, ehe sich die Spieler zum Zuspiel anbieten.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.