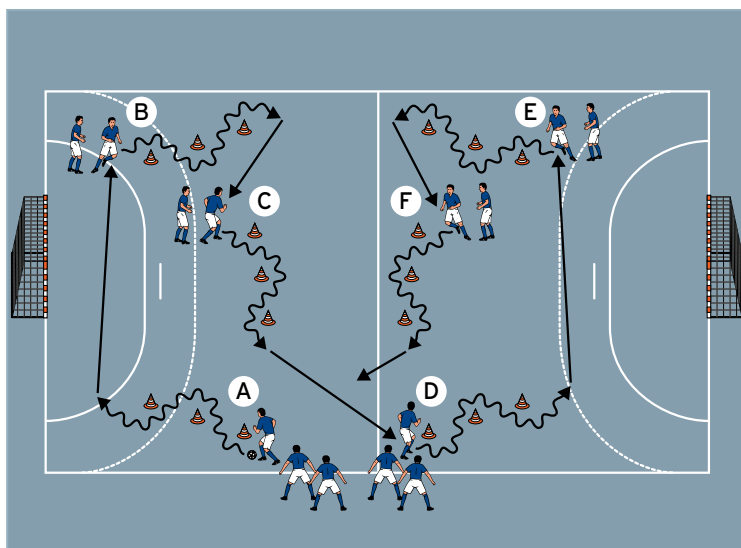


AUFWÄRMEN 2: Dribbel- und Passparcours

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A umdribbelt die Hütchen und passt zu B, der ebenfalls durch die Hütchen dribbelt und zu C passt.
- C durchdribbelt die zentrale Station und passt diagonal auf D, der ebenfalls um die Slalomhütchen dribbelt und auf E weiterleitet.
- E passt nach dem Salomdribbling auf F und dieser zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C und E haben je 1 Ball.
- Bis zur jeweils nächsten Position dribbeln und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergeben.

Tipps und Korrekturen

- Stets mit höchstem Tempo durch die Slalomparcours dribbeln.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.