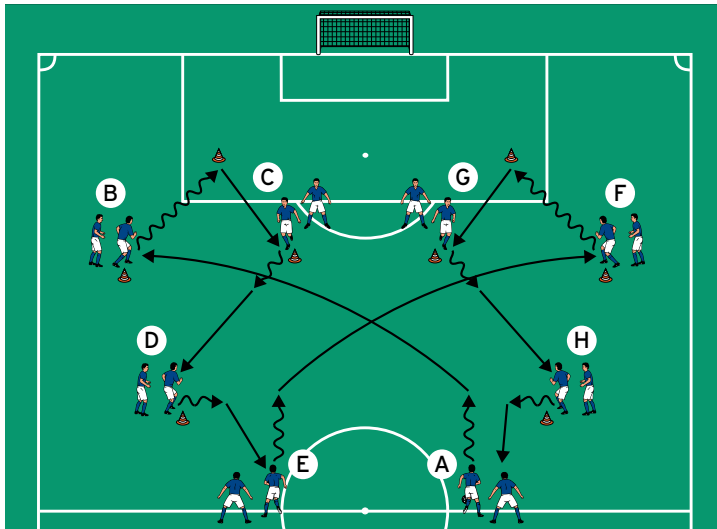


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DIAGONALBÄLLE, PASSEN UND DRIBBELN

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt und spielt einen Flugball auf B, der mitnimmt und zum Hütchen dribbelt.
- ▶ Von dort passt er zu C.
- ▶ C nimmt mit und passt zu D, der ebenfalls annimmt und zu E spielt.
- ▶ C dribbelt nach vorne, spielt einen Flugball auf F, der zum Hütchen dribbelt und zu G passt.
- ▶ G nimmt mit und pass zu H, der zu A spielt.
- ▶ Die Spieler folgen ihrem Zuspiel.

VARIATIONEN

- ▶ Den Diagonalball flach spielen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler vor der Durchführung der Diagonalbälle mit einem Koordinationsprogramm aufwärmen.
- ▶ Auf die technisch korrekte Ausführung der Diagonalbälle achten.
- ▶ Die Außenspieler nehmen in die Vorwärtsbewegung mit.