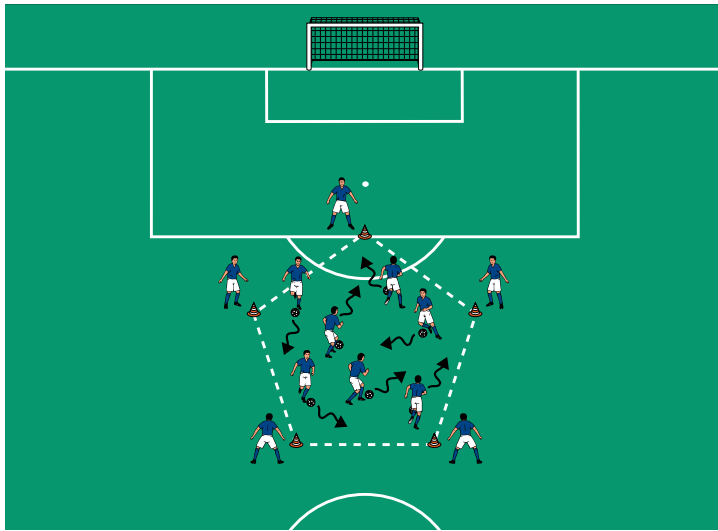


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, ANBIETEN UND PASSEN

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Fünfeck aufbauen
- ▶ Hinter jedem Hütchen einen Spieler aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Fünfeck.
- ▶ Sie suchen sich einen freien Partner an einem Hütchen und passen ihm zu.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln ins Zentrum.
- ▶ Gleichzeitig laufen die Passgeber auf die Außenpositionen und tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler bieten sich jeweils zwischen den Hütchen an.
- ▶ Die Außenspieler stehen zunächst mit dem Rücken zum Zentrum und müssen vor dem Zuspiel vom Passgeber aufgerufen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein enges und beidfüßiges Dribbling fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel suchen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.