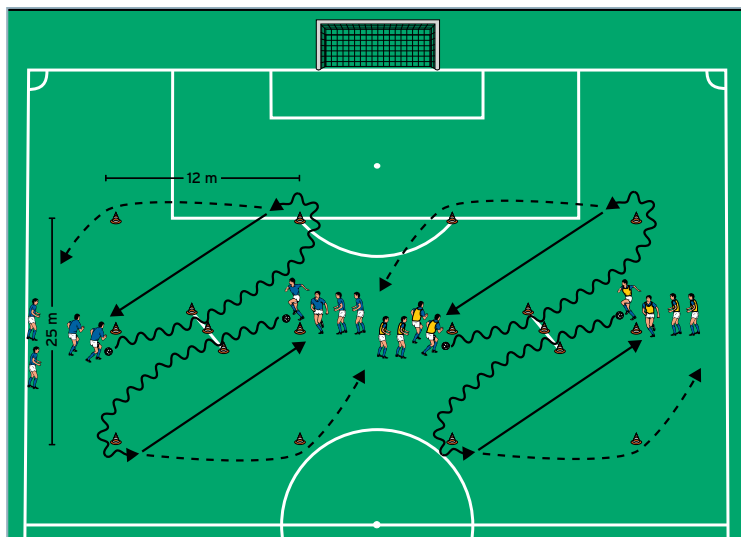


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen I

von Marcus Sorg (12.08.2014)



Organisation

- Zwei 25 x 12 Meter große Dribbel-Parcours vor dem Strafraum gemäß Abbildung aufbauen
- Die Spieler gleichmäßig an den mittleren Hütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln in der Mitte durch ein Hütchentor und um das Eckhütchen.
- Von dort passen sie zum Mitspieler zurück und umlaufen das andere Eckhütchen.

Variationen

- Bis zum mittleren Hütchen rückwärts dribbeln und dann nach einer Drehung in leichter Beschleunigung um das Eckhütchen dribbeln.
- Der Rückpass wird präzise in den vorwärts startenden Mitspieler gepasst, der direkt durch das Hütchentor mitnimmt.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Pass muss der Spieler frontal zum Mitspieler stehen.
- Die Fußspitze des Standbeines muss zum Starthütchen zeigen.
- Nach dem Abspiel erfolgt eine kurze Beschleunigung zum anderen Eckhütchen.