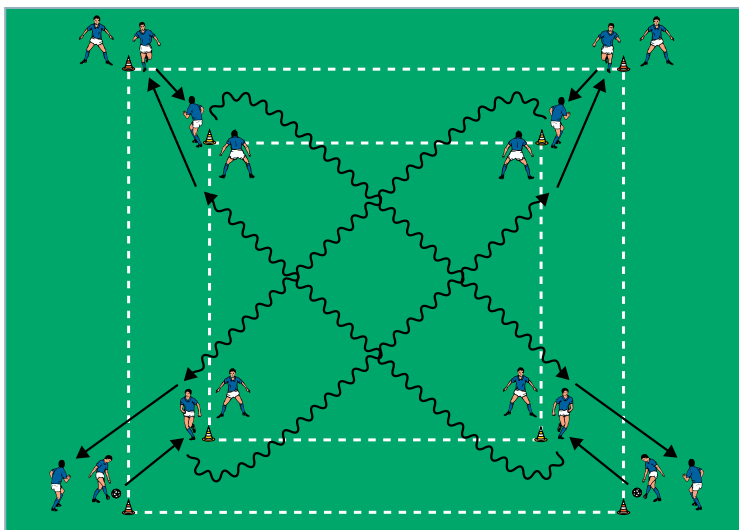


AUFWÄRMEN 2: Kreuz-Dribbling

von Frank Engel (18.11.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler an jedem Hütchen postieren
- Der erste Spieler an jedem Eckhütchen des Außenquadrates hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler an den Eckhütchen des Außenquadrates passen gleichzeitig auf ihre Mitspieler an den jeweiligen Innenhütchen.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln durch das Innenquadrat zur diagonal gegenüberliegenden Seite.
- Vom Eckhütchen des Innenquadrates passen sie auf den jeweils nächsten Mitspieler am äußeren Hütchen, der sofort zurück zum inneren Hütchen prallen lässt und so die nächste Aktion startet usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

Variationen

- Nur die Spieler an 2 äußeren Hütchen starten gleichzeitig.
- In der Mitte des Innenquadrates ein zusätzliches Hütchen errichten: Die Spieler, die durch das Feld dribbeln, müssen jeweils vor dem Hütchen eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf die Genauigkeit der Pässe nach dem Dribbling achten!
- Vor dem Abspiel den Blickkontakt zum Mitspieler suchen!
- Mit möglichst hohem Tempo durch das Feld dribbeln. Trotzdem auf eine enge Ballführung achten, um Zusammenstöße mit den entgegenkommenden Spielern zu vermeiden.