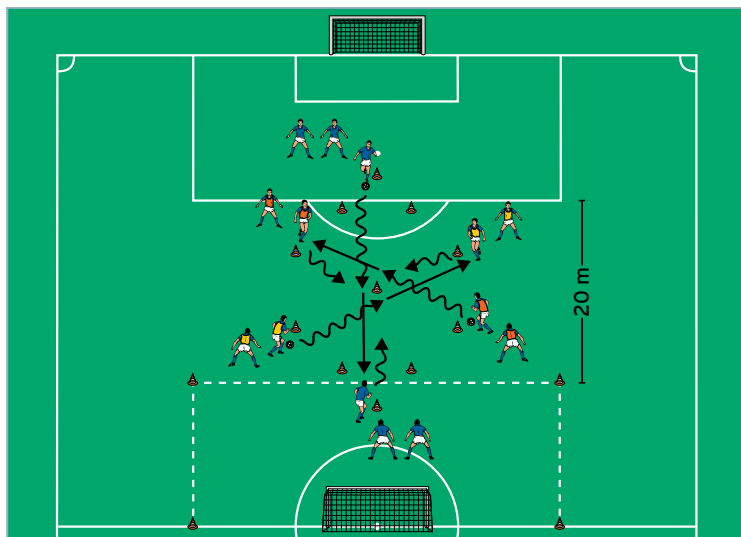


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (18.11.2014)



## Organisation

- Vor dem Strafraum einen Parcours aufbauen
- Das Zentrum mit einem Hütchen markieren
- 3 Gruppen bilden und jeweils einander gegenüber aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig zum zentralen Hütchen und passen zum ersten Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- Anschließend folgen sie ihrem Abspiel und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.
- Die Passempfänger nehmen zur Mitte an und mit usw.

## Variationen

- Von allen 6 Starthütchen gleichzeitig starten.
- Die Passgeber spielen zum jeweils ersten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Dribbel- und Passdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Im Zentrum den Gegenspielern geschickt ausweichen.
- Die Zuspiele jeweils direkt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- Nach dem Abspiel schnell wegstarten und auf der anderen Seite wieder anstellen.