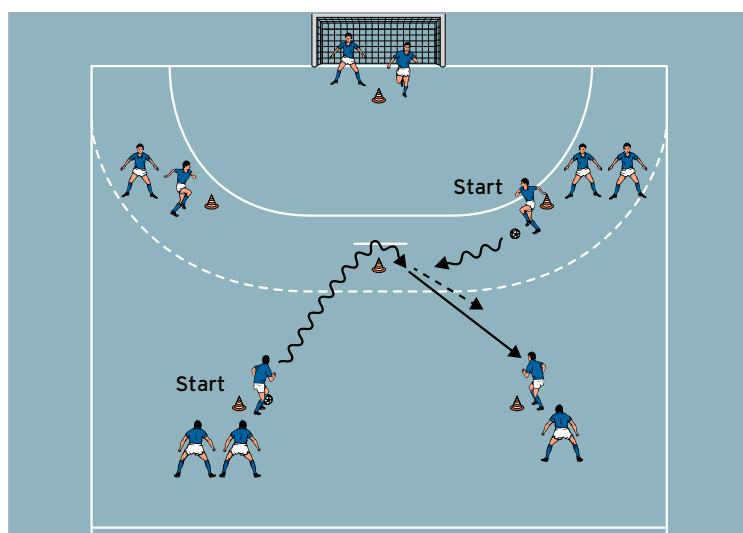


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen aus der Drehung

von André Schubert (02.12.2014)



Organisation

- Einen sternförmigen Parcours errichten
- Im Zentrum 1 weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den äußeren Hütchen postieren
- Die jeweils ersten Spieler an 2 Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer umdribbeln das zentrale Hütchen und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils ersten Spieler am nächsten Eckhütchen.
- Anschließend laufen die Passgeber ihrem Abspiel nach und stellen sich beim jeweils nächsten Hütchen wieder an.

Variationen

- Die Übungsrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn von Hütchen zu Hütchen passen.
- Den Ball am zentralen Hütchen zunächst mit der Sohle zurückziehen, ehe der Pass zum jeweils nächsten Spieler erfolgt.
- Mit 5 Bällen spielen und von allen Eckhütchen gleichzeitig starten.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine besonders enge Ballführung achten, damit der Ball auf dem glatten Hallenboden nicht zu weit vom Fuß springt.
- Vor dem Abspiel zum Passempfänger aufdrehen und in frontaler Stellung zuspelen. Die Fußspitze des Standbeins zeigt in Passrichtung!
- Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger einfordern und den Zuspelen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.