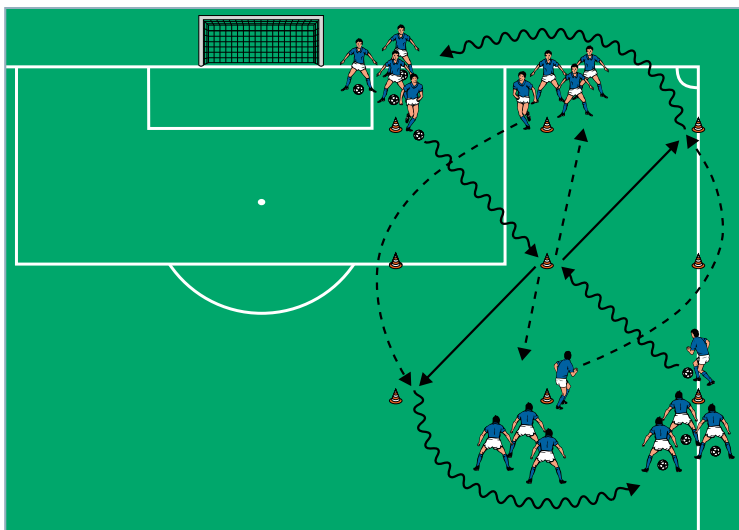


AUFWÄRMEN 2: Getimtes Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Alle Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball
- Die anderen Spieler stellen sich an den Hütchen neben den Starthütchen auf

Ablauf

- Die jeweils ersten Startspieler dribbeln gleichzeitig in Richtung zentrales Hütchen.
- Gleichzeitig starten die jeweils ersten Spieler daneben und hinterlaufen die Ballbesitzer zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten freien Eckhütchen.
- Die Ballbesitzer passen vom zentralen Hütchen in den Lauf der hinterlaufenden Spieler.
- Die Passempfänger nehmen zum jeweils nächsten Starthütchen an und mit und stellen sich dort wieder an.
- Die Passgeber werden Passempfänger usw.

Variationen

- Das Hinterlaufen durch Änderung der Hütchenpositionen variieren (z. B. die Hütchen der Passempfänger etwas näher an die Starthütchen heranrücken).
- Die Passgeber von den jeweils anderen Eckhütchen starten lassen und die Übung in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine gute Abstimmung zwischen Passgeber und Passempfänger achten.
- Die Passempfänger müssen die Passgeber zunächst an ihnen vorbei in Richtung Zentrum dribbeln lassen, ehe sie mit maximalem Tempo hinterlaufen.
- Auf präzise Zuspiele in den Lauf der Passempfänger achten.