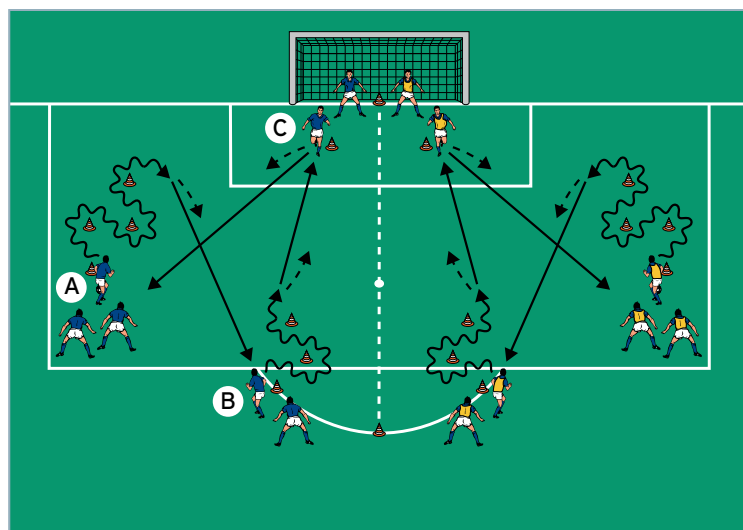


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Annehmen I

von Armin Friedrich (24.03.2015)



## Organisation

- Im Strafraum 2 Technikparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und die Spieler an den Stationen verteilen
- Der jeweils erste Startspieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die ersten Spieler bei A umdribbeln die Hütchen im Slalomparcours und passen zu B.
- Diese nehmen nach vorne an und mit, umdribbeln ebenfalls die Hütchen und passen zu C.
- C passt zurück auf A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

- Nach einiger Zeit die Parcours wechseln und mit dem jeweils anderen Fuß spielen.
- Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf einem Rasenplatz den Parcours möglichst vor dem Strafraum aufbauen, um den Rasen zu schonen.
- Darauf achten, dass die Spieler jeweils untereinander Blickkontakt aufnehmen.
- Stets mit offener Stellung agieren: Vor allen Dingen bei den direkten Rückpässen von C ist es erforderlich, dass das Standbein sofort in Passrichtung zeigt.