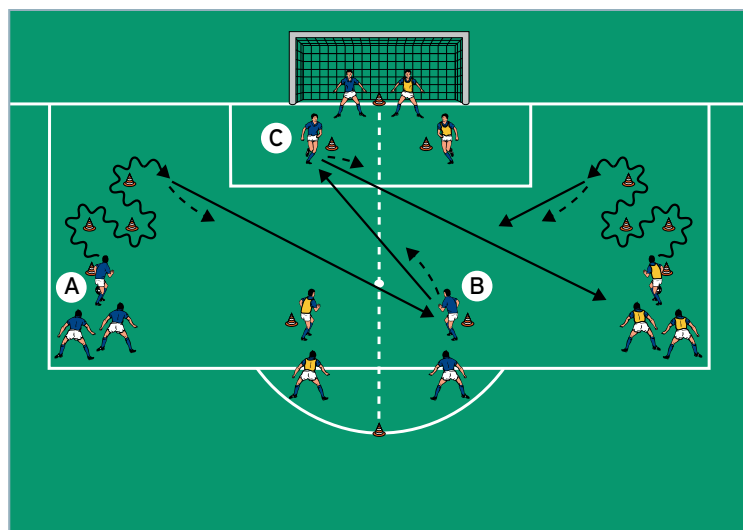


AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, Passen und Annehmen II

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die beiden Parcours zusammenfügen
- Die Slalomhütchen bei B entfernen
- Die Spieler von B tauschen jeweils ihre Positionen

Ablauf

- Die beiden Startspieler bei A umdribbeln die Hütchen und passen zu B.
- Diese spielen direkt auf C weiter, die kurz an- und mitnehmen und zurück zu A passen.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 3 oder 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- C passt per Chipball auf die Brust hoch zurück zu A.

Tipps und Korrekturen

- Auf einem Rasenplatz den Parcours möglichst vor dem Strafraum aufbauen, um den Rasen zu schonen.
- Darauf achten, dass die Rückpässe jeweils stramm in den Fuß der Mitspieler erfolgen.
- Nach jedem Abspiel schnell zur nächsten Position weiterlaufen und sich dort wieder anstellen.