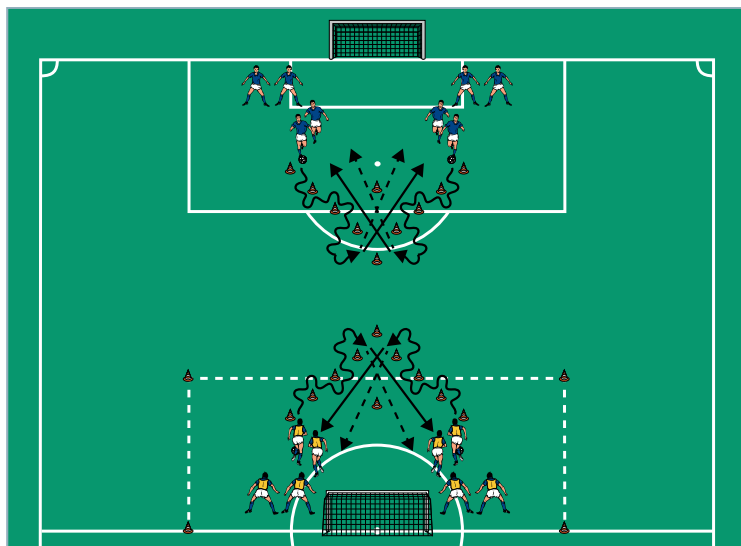


AUFWÄRMEN 1: Dribbel- und Passparcours

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Starthütchen errichten
- Einen Slalomparcours aufbauen
- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln durch den Slalomparcours und passen zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, dribbeln ebenfalls durch den Slalomparcours usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich beim eigenen Starthütchen wieder an.

Variationen

- Die beiden Spieler tauschen nach dem Dribbling durch den Slalomparcours ihre Bälle.
- Die Spieler dribbeln im Anschluss an den Slalomparcours zum zentralen Passhütchen und spielen von dort zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Auf beidfüßiges Dribbeln achten.
- Als Passempfänger offen stehen und sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.