

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, fintieren und passen

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt haben nur je 4 Spieler pro Team 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die 8 Ballbesitzer aus ihren Feldern auf ein freies Hütchen zu, führen eine frei wählbare Finte aus, dribbeln am Hütchen vorbei und passen zu einem freien Spieler im jeweils anderen Feld.
- Dieser nimmt kurz an und mit, dribbelt bis zum nächsten Trainerkommando in seinem Feld, dann ebenfalls zu einem zentralen Hütchen usw.

Variationen

- Die Finten vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Die Hütchen ohne Finten umdribbeln und dann zu einem freien Spieler im jeweils anderen Feld passen.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Den Zuspielen als Passemphänger aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele in offener Stellung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- Der Torhüter wärmt sich separat auf.