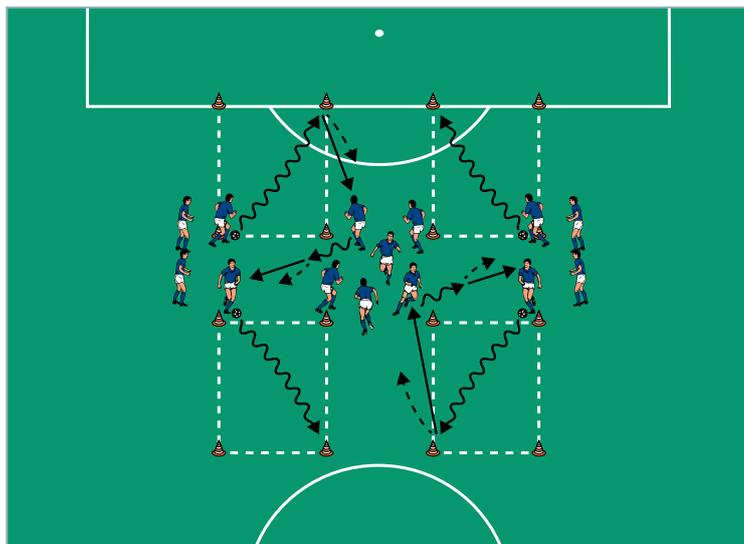


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Felder-Quadrat

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum 4 Felder markieren
- Die Spieler an den Starthütchen sowie in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln diagonal durch die Felder und passen zu einem Mitspieler im Zentrum.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu einem freien Außenspieler weiter.
- Dieser dribbelt diagonal durch sein Feld usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

Variationen

- Beim diagonalen Dribbling durch die Felder eine frei wählbare Finte einbauen.
- Die Spieler im Zentrum werfen sich zusätzlich einen Ball in den eigenen Reihen zu.

Tipps und Korrekturen

- Bei den diagonalen Dribblings durch die Felder auf Beidfüßigkeit achten!
- Die Spieler im Zentrum müssen sich jeweils zu den abspielbereiten Ballbesitzern orientieren und den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Den Blick vom Ball heben und freie Außenspieler erkennen.