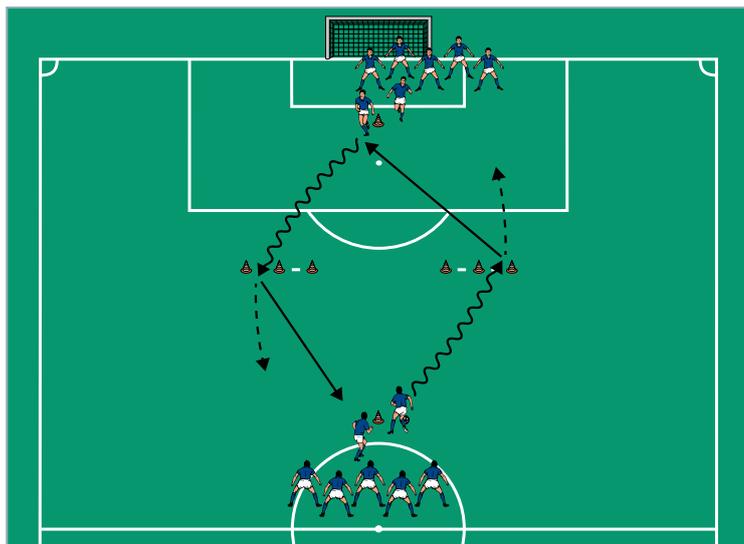


AUFWÄRMEN 1: Technik-Raute I

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



Organisation

- Einen Parcours mit doppelten Hütchentoren und 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufbauen
- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen
- Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

Ablauf

- Der Ballbesitzer dribbelt zum rechten doppelten Hütchentor und passt zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Dieser dribbelt zum anderen doppelten Hütchentor und passt ebenfalls auf die andere Seite usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Spielrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn durch den Parcours dribbeln.
- Vor den Hütchentoren jeweils eine Finte durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Jeweils mit der Innenseite in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Im Gegenuhrzeigersinn mit rechts sowie im Uhrzeigersinn mit links zuspieren.