

01

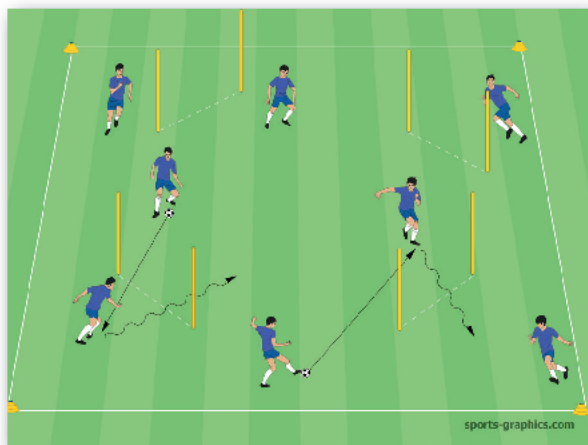
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 8 Slalomstangen

Organisation

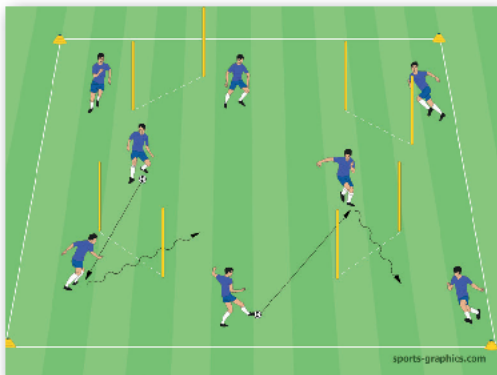
Ein Feld mit der Größe 25x25m aufbauen. Gemäß der Abbildung 4 Slalomstangentore mit einer Breite von 4m bilden.



Übungsablauf

8 Spieler spielen sich innerhalb des Feldes 2 Bälle beliebig zu und sind dabei ständig in Bewegung. Ziel dabei ist es, möglichst oft den Ball mit dem 1. Kontakt durch ein Slalomstangentor mitzunehmen.

Nach einigen Minuten sollen die Spieler mit der Ballmitnahme durch ein Slalomstangentor einen Tempowechsel bis zum 2. Ballkontakt durchführen. Außerdem sollte ebenfalls nach einem Abspiel ein Tempo- und Richtungswechsel erfolgen.



Variationen

Erhöhen Sie die Anzahl der Bälle im Spiel.

Fordern Sie vor der Ballmitnahme durch ein Slalomstangentor, ein Antäuschen eines Passes.

Fordern Sie vor der Ballmitnahme durch ein Slalomstangentor, ein Antäuschen der Ballmitnahme in eine andere Richtung.

Coaching Tipps

Spieler sollen aktiv dem Zuspiel entgegenkommen.

Vorheriges Antäuschen eines Passes oder einer Ballmitnahme in eine andere Richtung soll authentisch wirken.

Außerdem sollte auf eine offene Stellung und eine Vororientierung geachtet werden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

