

03

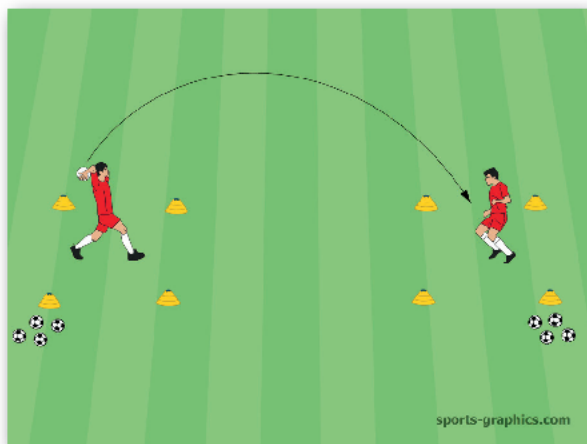
Erwärmung

Trainingshilfen

8 Markierungshütchen
ausreichend Bälle

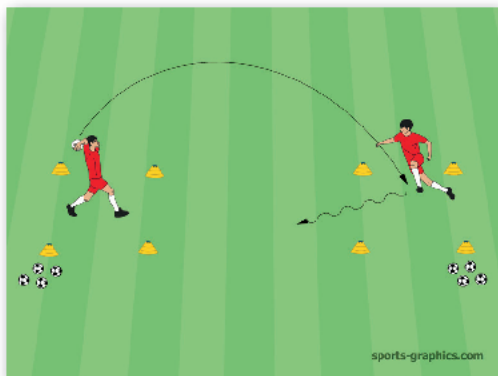
Organisation

Aufbau von 2 Feldern (je 4x4m). Der Abstand zwischen den Feldern beträgt 10m. Je 1 Spieler besetzt ein Feld. Legen Sie ausreichend Bälle neben den Feldern bereit.

**Übungsablauf**

Der 1. Spieler passt nun in relativ kurzen Abständen 5 Pässe zu dem 2. Spieler. Dieser versucht die Bälle innerhalb seines Feldes anzunehmen. Hat er einen Ball gestoppt, spielt er diesen seitlich aus dem Feld, um den nächsten Ball zu empfangen. Im Anschluss tauschen die beiden Spieler die Aufgaben. Hat auch der 1. Spieler 5 Pässe empfangen, beginnt die Übung von vorne.

Jedoch werden in den folgenden Durchgängen vom Übungsleiter Vorgaben gegeben, wie der Ball ins andere Feld gepasst/geworfen wird. Beispielsweise per Einwurf auf verschiedenen Höhen, starkem Flachpass, per Wurf im hohen Bogen, Dropkick aus der Hand, Chipball, Pass auf Kniehöhe, starkem Wurf mit Aufsetzer oder schnellerem Wurf.



Variationen

Vergrößern bzw. Verkleinern Sie den Abstand zwischen den Feldern oder die Feldgröße.

Der Passspieler ruft vor seinem Pass „links“, „rechts“ oder „vorne“. In diese Richtung muss der Ballempfänger den Ball aus dem Feld mitnehmen und kurz dahinter abstoppen.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Passempfänger vor dem Pass Körperspannung aufbauen und leicht in die Knie gehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

