

## 04

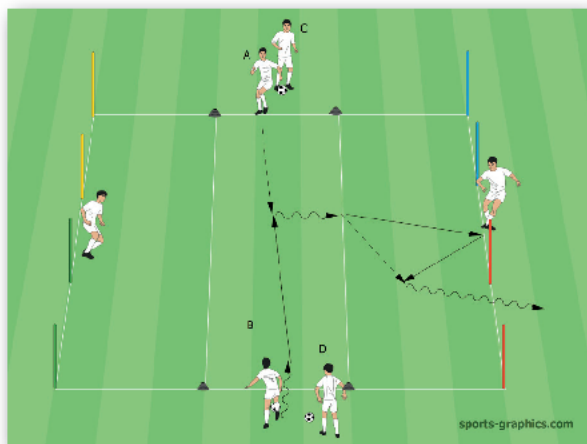
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 8 Slalomstangen (je 2 in einer Farbe)
- 4 Markierungshütchen

### Organisation

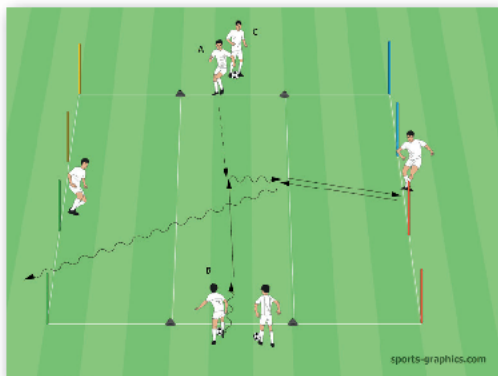
Ein Spielfeld mit der Größe 20x20m entsprechend der Abbildung aufbauen. 4 Dribbeltore mit unterschiedlichen Farben und 3 gleiche große Zonen bilden.



### Übungsablauf

6 Spieler platzieren sich gemäß der Abbildung. Spieler B, C und D mit Ball am Fuß. Die Übung beginnt mit einem Pass von Spieler B auf A. Mit dem Pass ruft Spieler B eine Farbe der 4 Dribbeltore. Spieler A spielt weiter auf den Spieler neben dem entsprechenden Dribbeltor. Dieser lässt den Ball klatschen und Spieler A nimmt den Ball durch das Dribbeltor mit.

Im nächsten Durchgang übernehmen Spieler B und C die Aufgaben von Spieler A und B. Spieler A stellt sich auf der anderen Seite hinter Spieler D an.



### Variationen

Spieler A spielt den Spieler, welcher gegenüber von dem genannten Dribbeltor steht, an. Dieser lässt den Ball wieder klatschen. Spieler A dreht auf und nimmt den Ball mit und führt in durch das genannte Dribbeltor.

### Coaching Tipps

Fordern Sie Spieler A dazu auf, mit 2 Kontakten zu spielen und die Übung mit einer Auftaktbewegung einzuleiten.

Darüber hinaus sollte Spieler A nach dem Klatschball das Tempo erhöhen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

