

## 05

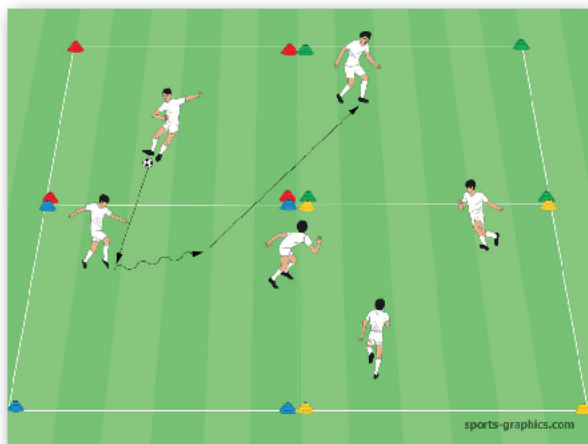
## Erwärmung

## Trainingshilfen

Trainingshilfen

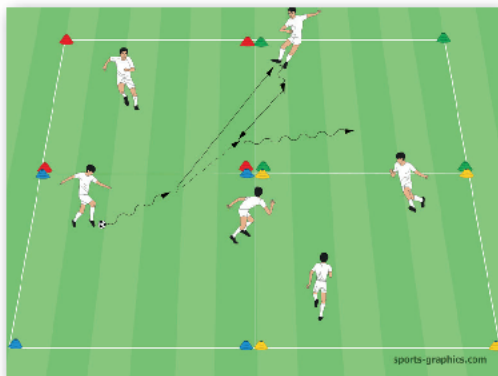
16 Markierungshütchen  
(je 4 in einer Farbe)

## Organisation

Aufbau eines Feldes mit 20x20m. Dieses  
Feld in 4 gleichgroße Teilfelder unterteilen.

## Übungsablauf

6 Spieler spielen sich frei einen Ball zu. Dabei dürfen die Spieler nicht direkt spielen. Vor dem Pass muss der Spieler eine Farbe der 4 Teilfelder ansagen. Der Passempfänger muss seinen anschließenden Pass zu einem Spieler in das angesagte Teilfeld spielen. Bringen Sie nach einigen Zuspielen einen 2. Ball ins Spiel.



### Variationen

Nach erhalten des Balles wird ein Spieler im angesagten Teilfeld angespielt, welcher den Ball zum vorherigen Spieler mit mindestens 2 Kontakten klatschen lässt. Danach wird der Ball in das Zielfeld geführt und weitergepasst.

Der Ball muss in das Teilfeld der angesagten Farbe mitgenommen werden und dann wird er weitergespielt. Mit der Ballmitnahme einen kurzen Temposteigerung fordern.

### Coaching Tipps

Fordern Sie, dass die Spieler sich mit dem 1.Kontakt in Richtung des Zielfelds bewegen, damit mit dem 2. Kontakt das Abspiel erfolgen kann.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

