

## 13

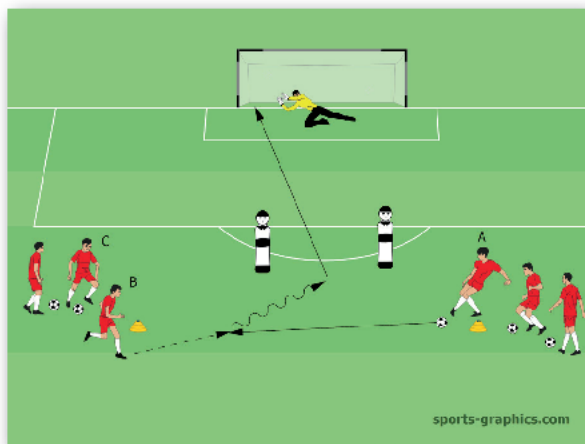
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 2 Markierungshütchen
- 2 Dummies
- 1 Großfeldtor

## Organisation

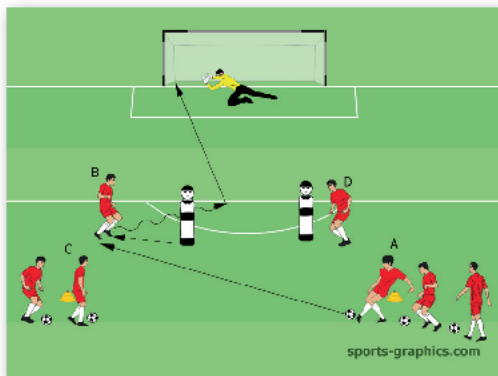
Die Spieler platzieren sich gleichmäßig an den beiden Markierungshütchen. Bis auf Spieler B, haben alle Spieler einen Ball am Fuß.



## Übungsablauf

Die Übung beginnt mit einem Pass von Spieler A auf B. Dieser nimmt den Ball einmal mit und schließt ihn durch die beiden Dummies ab. In der nächsten Aktion passt Spieler C auf A, welcher ebenfalls nach einer Mitnahme abschließt. Auf diese Weise wird immer im Wechsel von links/rechts gepasst und der Spieler auf der anderen Seite nimmt den Ball mit und schießt.

Geben Sie immer wieder neue Formen des Zuspiels an. 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

Spieler B und D platzieren sich ohne Ball an den Dummies. Spieler B löst sich vom Dummy in einer offenen Stellung und erhält einen Pass von Spieler A. Spieler B nimmt den Ball einmal mit und schließt ab.

### Coaching Tipps

Legen Sie Wert auf einen guten 1. Kontakt, damit mit dem nächsten Ballkontakt direkt abgeschlossen werden kann.

Fordern Sie, dass dem Ball nach einer Auftaktbewegung deutlich entgegengekommen wird.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

