

15

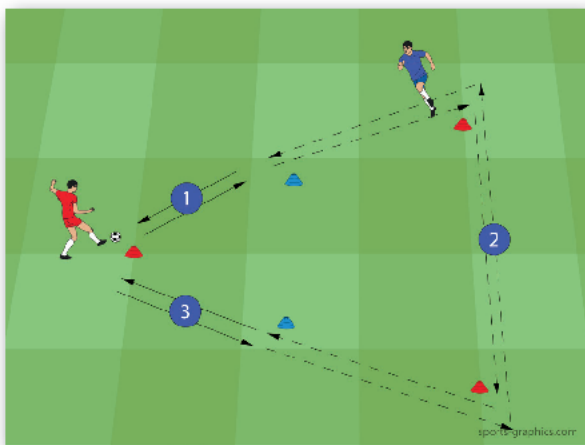
Trainingshilfen

5 Jumbohütchen

1 Ball

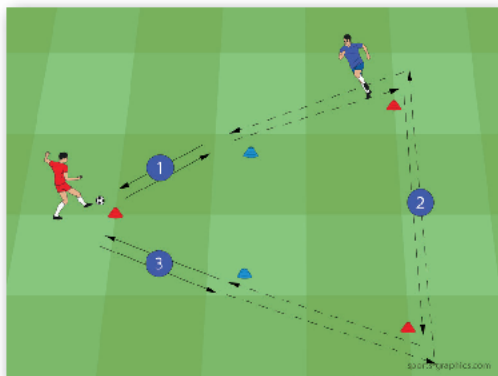
Organisation

Mithilfe der Jumbohütchen ein Dreieck mit 15 Metern Seitenlänge markieren. Mittig auf 2 Seiten jeweils ein weiteres Hütchen positionieren.

**Übungsablauf**

Der Trainer steht an der Spitze des Dreiecks. Der Spieler befindet sich an einer der anderen zwei Ecken. Er startet in Richtung des Trainers und sobald er am mittigen Jumbohütchen angekommen ist, empfängt er einen Pass. Diesen lässt er zurückprallen und begibt sich außen um die Hütchen herum auf die andere Seite des Dreiecks, wo er mittig erneut den Pass bekommt und die Pralle spielt.

Diese Übung wird auf Zeit ausgeführt, so dass er, bis das Kommando kommt, diesen Prozess in möglichst hohem Tempo und mit sauberem Passspiel wiederholt.



Variationen

Zuspielform ändern (z.B. aus der Luft).

Je nach Leistungsstand Zeit und Distanz anpassen.

Coaching Tipps

Saubere Passtechnik.

Das äußere Bein spielt die Pralle.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

