

01

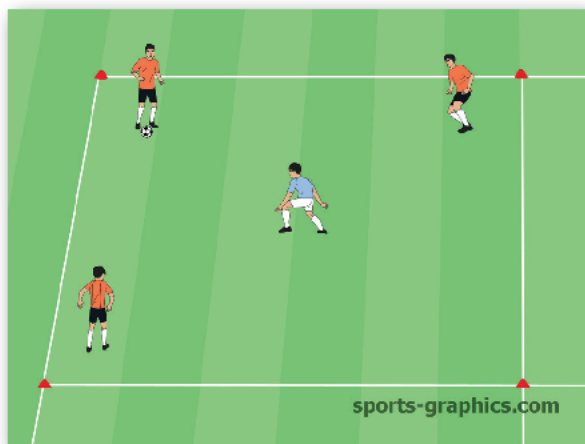
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 1 Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

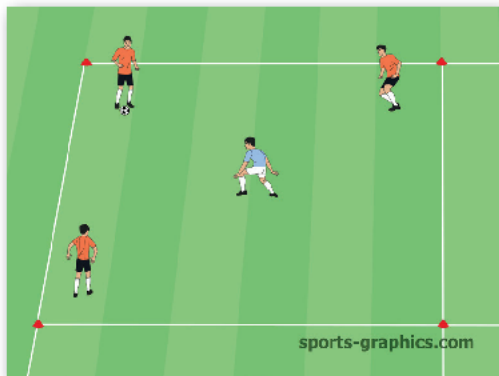
- Aufbau eines 8m x 8m Vierecks und Aufstellung gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Es wird ein 3 gegen 1 gespielt. Dabei müssen die 3 Spieler mit mindestens 2 Ballkontakten agieren. Der Fänger versucht den Ball zu erobern und über eine Linie zu dribbeln. Die 3 Spieler bekommen nach 8 Pässen 1 Punkt, bei Ballverlust können sie sofort den Ball zurückerobern.

Wenn ein Ball ins Aus geht oder der Fänger einen Punkt erdribbelt, wird das Spiel mit einem neuen Ball von einem der 3 Spieler eröffnet. Jeder Durchgang dauert 3 Minuten, danach werden die Positionen gewechselt. Jeder Punkt zählt - es gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten.



Variationen

1-2-1 Ballkontakten spielen

Coaching Tipps

Achten Sie auf die offene Spielstellung der 3 Spieler und das sofortige WOLLEN der Ballrückeroberung!

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

