

04

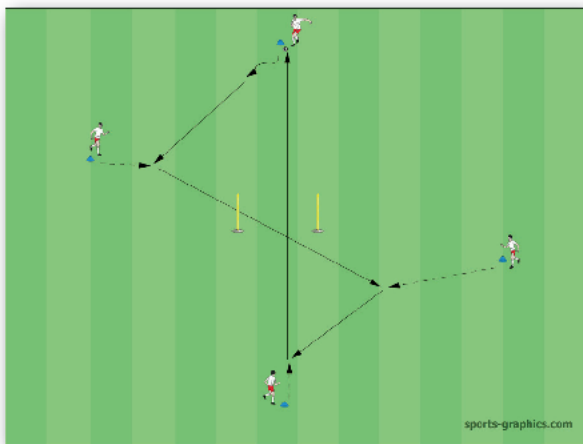
Erwärmung

Trainingshilfen

- 2 Stangen mit Fuß
- 4 blaue Hütchen
- ausreichend Bälle

Organisation

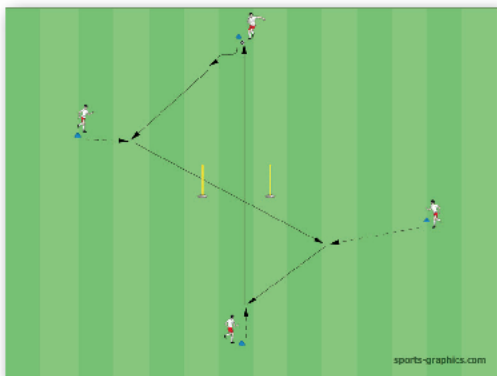
Aufbau und Aufstellung gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Der Zentrumspieler mit Ball dribbelt an und passt den äußeren Mittelfeldspieler an, der nimmt den Ball mit und passt mit dem 2. Ballkontakt den Ball durch die 2 Stangen zum gegenüberliegenden äußeren Mittelfeldspieler. Der wiederum dem Ball entgegenstartet und mit einem direkten Pass den unteren Zentrumspieler an spielt.

Der untere Zentrumspieler nimmt den Ball nach vorne mit und passt durch die 2 Stangen den Ball zurück zum Ausgangspunkt. Danach wechselt jeder Spieler wie folgt die Positionen: Jeder Spieler folgt seinem Pass auf die nächste Position.



Variationen

Den gleichen Ablauf über die rechte Seite durchspielen.

Coaching Tipps

Achten Sie auf schnelles Balltempo und kurze Ballzeiten bei jedem Spieler.
Pässe gerade und ohne Effet spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

