

## 14

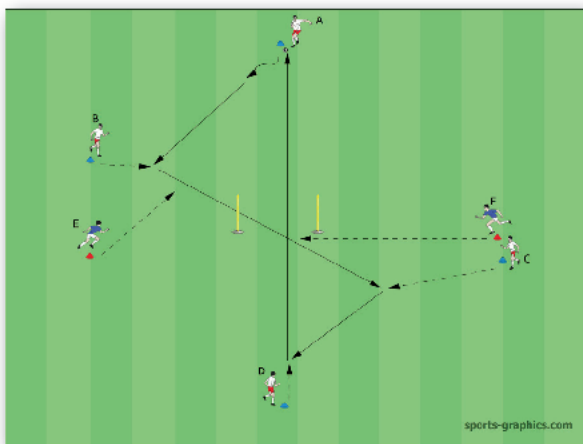
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 2 Stangen mit Fuß
- 4 blaue und 2 rote Hütchen
- 2 blaue Leibchen
- ausreichend Bälle

## Organisation

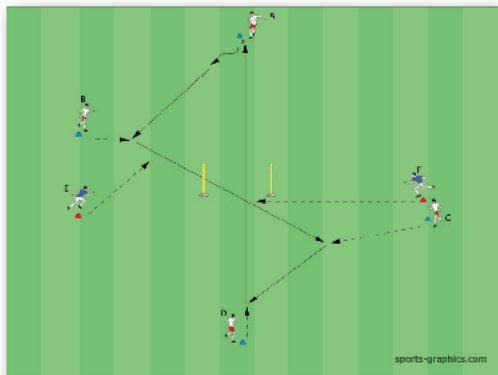
Aufbau und Aufstellung gemäß Abbildung.



## Übungsablauf

Der Zentrumspieler (A) 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. Mit dem Pass von A darf E starten und A unter Druck setzen. Der Spieler C wiederum dem Ball entgegenstartet und mit einem direkten Pass den unteren Zentrumsplayer an spielt. Mit dem Pass von C auf D, darf F

versuchen das Stangentor zu verteidigen. Der untere Zentrumsplayer 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. Die 2 Störspieler werden immer wieder neu besetzt. Wenn einer der beiden Störspieler den Ball erobert, wird der Durchlauf neu gestartet mit Positionswechsel.



## 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.

Die Störspieler dürfen nicht zu zeitig starten!

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

