

02

Erwärmung

Trainingshilfen

16 Hütchen
ausreichend Bälle

Organisation

Aufbau von 2 Übungsformen, einmal Flugball rechter Fuß, einmal Flugball linker Fuß, Aufstellung gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Spieler 1 mit Ball dribbelt bis zur 1. Hütchenreihe und spielt einen Flugball zum gegenüberstehenden Spieler 2, der nimmt den Ball an und mit, passt mit dem 2. Kontakt den Ball zum 1. Spieler zurück, der bis auf die 8m Linie entgegengekommen ist. Nach seinem Pass (Spieler 2) läuft er seinem Pass nach und stellt sich hinten mit Ball an.

Spieler 1 nimmt den Ball nach hinten mit und dreht durch ein beliebiges Hütchentor auf. Danach gibt er den Ball ab und läuft auf die andere Seite.



Variationen

Flache Pässe spielen lassen.

Spieler 2 sprintet nach seinem Pass auf Spieler 1 und versucht ihn abzutippen, bevor Spieler 1 durch ein Hütchentor gedrückt ist.

Coaching Tipps

Achten Sie auf die technisch freie Ausführung des Flugballs, die Brustannahme und das Aufdrehen mit Schulterblick!

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

