

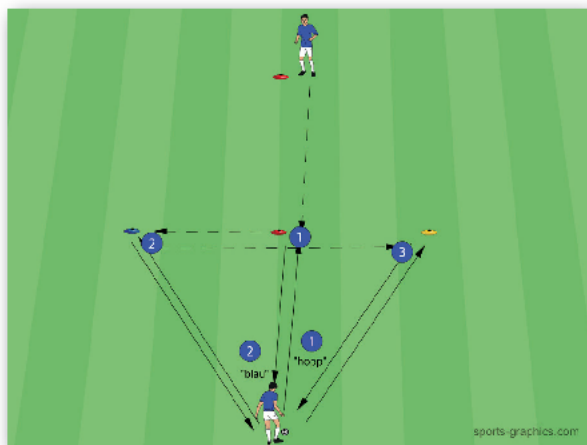
08

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
(je 1x2 und 2x1 in einer Farbe)
- 1 Fußball

Organisation

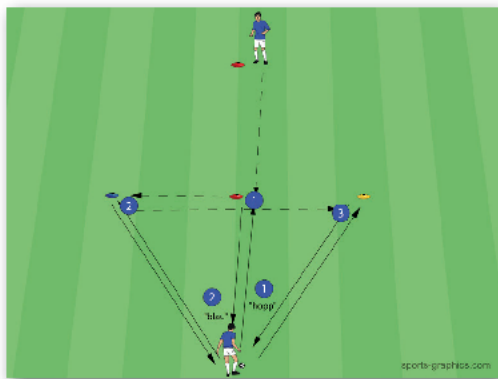
Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Spieler 1 und 2 stehen ca. 10 Meter auseinander. Die 3 Hütchen sind jeweils 3 Meter entfernt voneinander ausgelegt.



Übungsablauf

Spieler 1 sprintet auf ein Zeichen von Spieler 2 vom Starthütchen zum mittleren Hütchen vor sich und spielt einen Doppelpass mit Spieler 2. Danach sagt Spieler 2 eine Farbe an. Spieler 1 bewegt sich mit Side-Steps zu diesem Hütchen und spielt 1 Doppelpass mit Spieler 2. Danach bewegt er sich mit Side-Steps zum anderen Hütchen und spielt erneut einen Doppelpass mit Spieler 2.

Nach 3 Durchgängen wechseln die Spieler die Aufgaben.



Variationen

Spieler 2 steht ca. 10 Meter weiter hinten und spielt Flugbälle, welche Spieler 1 sauber verarbeiten soll und dann flach zurückspielt.

Coaching Tipps

Nach dem Abspiel einen schnellen Tempowechsel durchführen.

Bewegungen auf dem Vorfuß ausführen.

Kommunikation fördern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

