

## 01

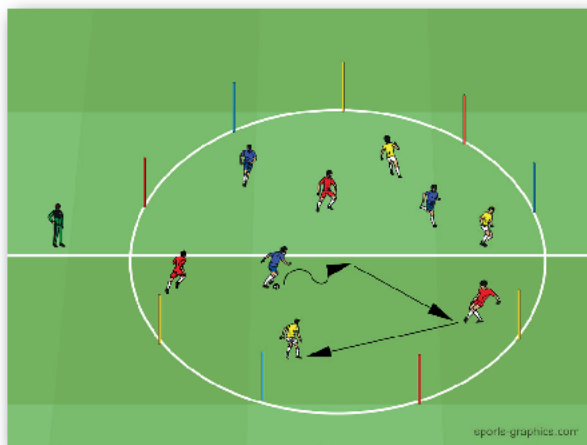
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 9 Slalomstangen (3x3 in einer Farbe)
- 9 Leibchen (3x3 in einer Farbe)
- 1 Fußball

## Organisation

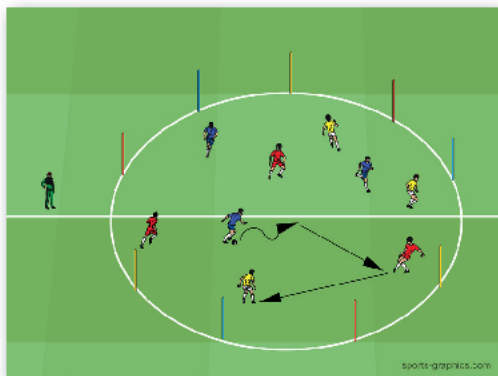
Die Stangen gleichmäßig um den Anspielkreis verteilen. 3 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



## Übungsablauf

Die Spieler verteilen sich im Spielfeld und lassen einen Ball laufen. Dabei darf dieser nicht zu einem Mitspieler gepasst werden. Nach einiger Zeit, gibt der Übungsleiter das Kommando „1“ oder „2“. Bei dem ersten Kommando rennen alle Spieler schnellstmöglich zu einer Stange der eigenen Teamfarbe. An jeder Stange darf maximal 1 Spieler stehen.

Das Team, welches zuerst alle 3 Stangen in der eigenen Teamfarbe besetzt hat, gewinnt den Durchgang. Bei dem 2. Kommando rennen alle Spieler eines Teams zu einer Stange in der Farbe des Leibchens des letzten Passgebers. Welches Team zuerst an einer Stange in der Leibchen Farbe des letzten Passgebers steht, gewinnen den Durchgang.



### Variationen

Kommando „1“:

Es darf nur an Stangen gerannt werden, welche nicht die Farbe des eigenen Leibchens haben.

Kommando „2“:

Es wird zu einer Stange in der Farbe des vorletzten Passgebers gerannt

### Coaching Tipps

Kommunikation fördern.

Ball zügig weiterspielen.

Alle Spieler sind in Bewegung.

Blickkontakt zum Passempfänger aufbauen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

