

## 03

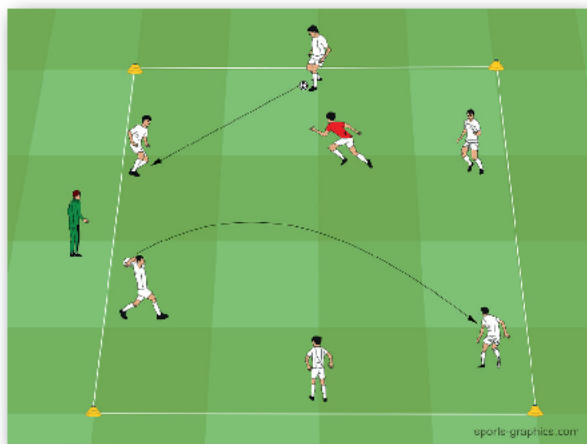
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Leibchen
- 1 Fußball
- 1 Fußball (Größe 3)

### Organisation

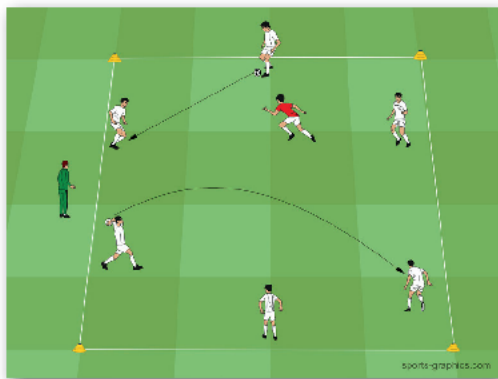
Ein Spielfeld mit 7x7m aufbauen. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 7 Spieler benötigt. 1 Verteidiger bestimmen.



### Übungsablauf

Der Verteidiger positioniert sich in der Feldmitte. Ein Spieler hat einen Ball am Fuß und ein anderer hat den Ball Größe 3 in der Hand. Der Verteidiger hat das Ziel, einen der beiden Bälle zu berühren. Die anderen Spieler haben das Ziel, die beiden Bälle in den eigenen Reihen laufen zu lassen. Der Ball am Boden ist direkt zu spielen.

Der Ball in der Größe 3 darf nicht länger als 2 Sekunden in der Hand gehalten werden. Wenn der Verteidiger einen Ball berührt, der kleine Ball zu Boden geht oder ein Ball ins Aus geht, ist der Durchgang beendet. Der Spieler, der den Fehler begangen hat, tauscht mit dem Verteidiger die Aufgabe und übernimmt das Leibchen.



### Variationen

Es wird im 5 gegen 2 trainiert. Der Ball am Boden darf mit 2 Kontakten gespielt werden.

Der kleine Ball darf nicht zum Passgeber zurückgeworfen werden.

### Coaching Tipps

Kommunikation fördern.

Blickkontakt zum Pässempfänger aufbauen.

Beide Bälle im Auge behalten.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

