

04

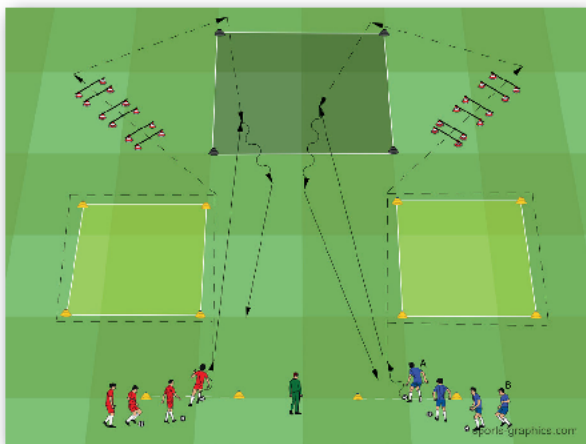
Erwärmung

Trainingshilfen

- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 6 Fußbälle
- 16 Markierungshütchen
(4 und 12 in einer Farbe)
- 12 Kegelhürden

Organisation

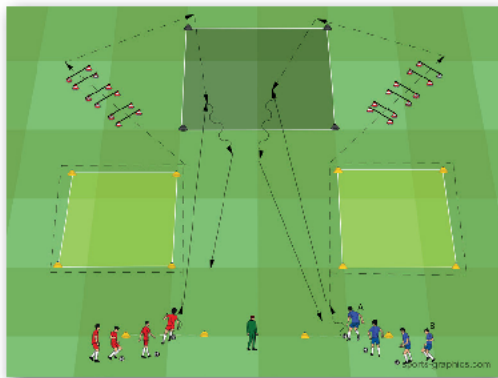
Einen Koordinationsparcours gemäß der Abbildung aufbauen. Die gelben Felder sind 5x5m groß und das schwarze Feld 5x8m. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.



Übungsablauf

Die ersten 3 Spieler der Teams haben einen Ball am Fuß. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A dribbelt an und passt den Ball in das schwarze Feld. Anschließend umläuft Spieler A das gelbe Feld. Dabei zeigt die Körpervorderseite von Spieler A immer in eine Richtung.

Anschließend überspringt Spieler A die Kegelhürden, läuft weiter in das schwarze Feld, nimmt seinen Ball aus dem Feld mit und passt zu Spieler D. Spieler A geht wieder zu seiner Startposition. Die nächsten Spieler in der Reihe können starten, wenn sie einen Ball am Fuß haben und der vorherige Spieler das gelbe Feld umlaufen hat. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt.



Variationen

Die Übung wird als Staffelwettkampf durchgeführt. Dabei hat nur der erste Spieler in der Reihe einen Ball. Der nächste Spieler startet, sobald dieser den Ball von A erhalten hat.

Coaching Tipps

Das gelbe Feld im kürzesten Weg und nicht im Bogen umlaufen.

Darauf achten, dass der Pass in das schwarze Feld richtig dosiert wird.

Die Hände beim Überspringen der Kegelhürden richtig mitnehmen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

