

05

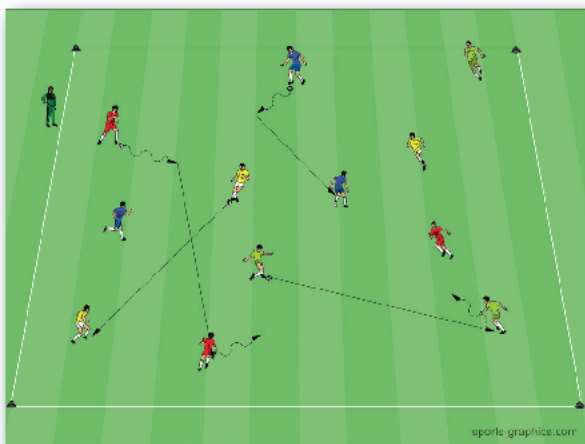
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Fußbälle
- 12 Leibchen
(4x3 Leibchen in einer Farbe)

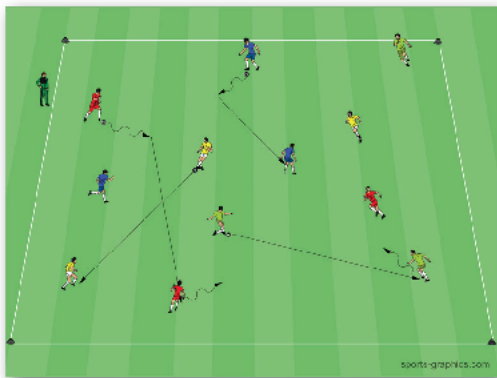
Organisation

Ein Spielfeld mit 30x30m markieren. 4 Gruppen mit je 3 Spieler einteilen. Jede Gruppe hat einen Ball.



Übungsablauf

Sie Spieler lassen den Ball innerhalb ihrer Gruppe freilaufen. Nach einiger Zeit gibt der Übungsleiter das Kommando „1“. Damit muss Team Blau zu Rot, Rot zu Gelb, Gelb zu Grün und Grün zu Blau passen. Gibt der Übungsleiter das Kommando „2“ müssen die Bälle schnellstmöglich auf die 4 Gruppen verteilt werden. Diese lassen den Ball dann wieder innerhalb der Gruppe laufen.



Variationen

Ergänzen Sie die Übung mit zusätzlichen Aufgaben – Team gelb darf nur direkt spielen, Team Rot muss nach jedem 1. Kontakt eine Finte durchführen, Team Blau darf nur mit links passen.

Coaching Tipps

Kommunikation fördern.

Ball zügig weiterspielen.

Aktiv den Ball fördern und Blickkontakt aufbauen.

Alle Spieler sind in Bewegung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

