

13

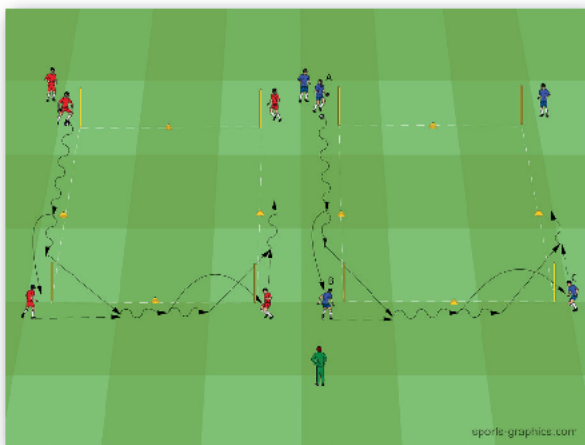
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Slalomstangen
- 8 Markierungshütchen
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- 2 Fußbälle
- 2 Fußbälle (Größe 3)

Organisation

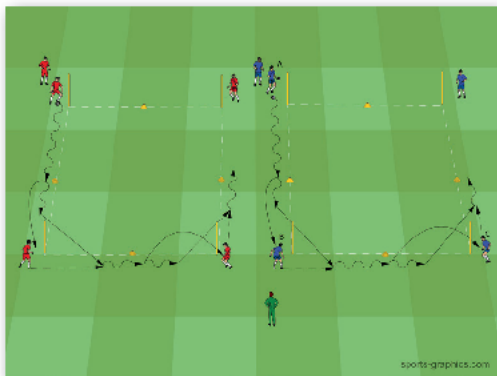
Gemäß der Abbildung 2 Spielfelder mit 16x16m aufbauen und die Markierungshütchen 8m entfernt von den Stangen positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.



Übungsablauf

Die Übung wird von beiden Teams identisch durchgeführt. Spieler A hat einen Fußball am Fuß und einen kleinen Ball in der Hand. Spieler A dribbelt in Richtung B an. Sobald Spieler A auf der Höhe des Markierungshütchens ist, wirft A den kleinen Ball zu B. Damit darf Spieler B seine Startposition verlassen. Anschließend spielt Spieler A den 2. Ball in den Lauf von Spieler B. Spieler B nimmt den Ball mit.

Der gleiche Ablauf wird an jeder Ecke durchgeführt. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt. Alle Spieler gehen ihrem Passweg nach.



Variationen

Lassen Sie die Übung als Wettkampf durchführen. Das Team, welches ihr Spielfeld zuerst 3/5-mal umrundet hat, gewinnt.

Der Ball am Fuß wird ab dem Markierungshütchen abgespielt. Der Passempfänger darf seine Startposition mit dem 1. Kontakt verlassen. Der kleine Ball wird in den Lauf des Passempfängers geworfen.

Coaching Tipps

Blick vom Ball lösen.

Kommunikation fordern.

Den kleinen Ball druckvoll und nicht im Bogen abspielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

