

03

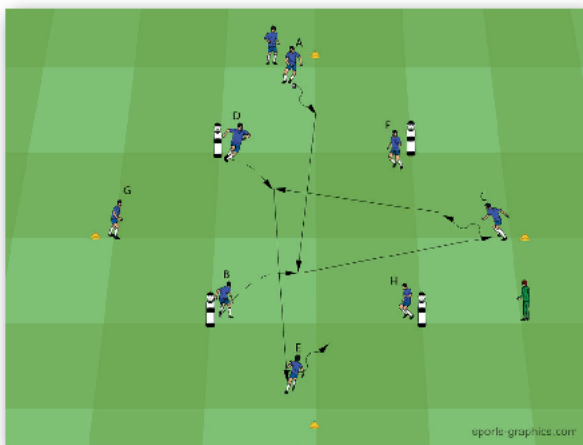
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Dummies
- 2-6 Fußbälle

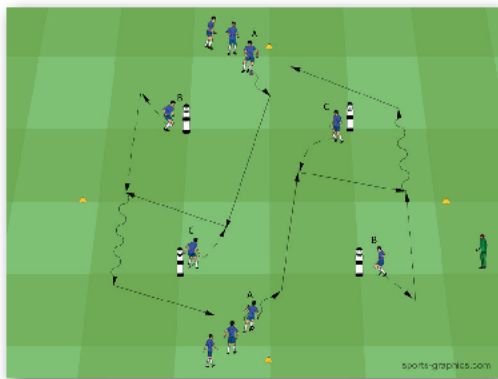
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den oberen und unteren, sowie dem linken und rechten Markierungshütchen beträgt 20m. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 10 Spieler benötigt.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A dribbelt an und passt den Ball zu B. Dieser leitet den Ball direkt auf Spieler C weiter. C nimmt den Ball mit und passt zu D. Spieler D spielt den Ball direkt zu E. Anschließend wird der gleiche Ablauf über die andere Seite gespielt. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt. Alle Spieler gehen ihrem Passweg nach.



Variationen

Lassen Sie die Übung in die entgegengesetzte Spielrichtung durchführen.

Die Übung wird auf beiden Seiten zeitgleich und identisch durchgeführt. Spieler A dribbelt an, B setzt sich nach hinten ab und C löst sich von seinem Dummy in die Mitte. Spieler A passt zu C. C lässt den Ball in den Lauf von B klatschen.

Coaching Tipps

Spieler A:
Den Ball scharf in den gegnerfernen Fuß des Mitspielers spielen.

Spieler B:
Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß weiterleiten und kurz vor dem Zuspiel vom Dummy lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

