

04

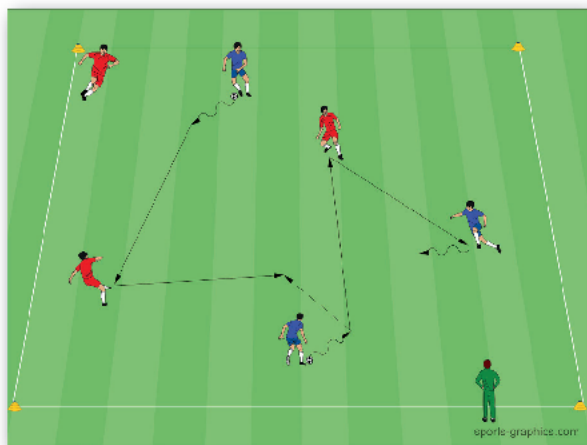
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- Leibchen in 2 Farben
- 2 Fußbälle

Organisation

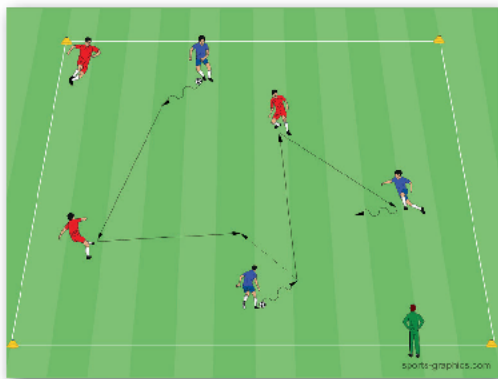
- Ein Spielfeld mit 15x15m aufbauen. 6-8 Spieler in 2 gleich große Gruppen unterteilen.



Übungsablauf

Die Spieler bewegen sich frei innerhalb des markierten Feldes und lassen dabei 2 Fußbälle laufen. Die Spieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt und dürfen ausschließlich Spieler der anderen Gruppe anspielen. Außerdem dürfen die Bälle nicht zurück zum Passgeber gespielt werden. Nach einiger Zeit gibt der Übungsleiter das Kommando „blau!“ oder „rot!“.

Damit dürfen die Spieler mit der entsprechenden Teamfarbe nur noch direkt spielen.



Variationen

Die Spieler müssen erst einen Mitspieler derselben Gruppe anspielen. Dieser lässt den Ball wieder klatschen. Danach wird der Ball direkt auf einen Spieler der anderen Gruppe weitergeleitet.

Coaching Tipps

Kommunikation und Vororientierung fordern.

Den Ball zügig weiterspielen und aktiv fordern.

Blickkontakt zum Passempfänger aufbauen.

Die Aktionen mit Ball in einem hohen Tempo durchführen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

