

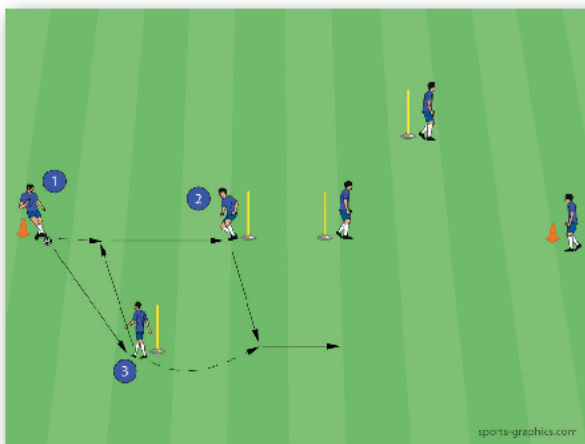
06

Trainingshilfen

- Ausreichend Fußbälle
- 4 Slalomstangen
- 2 Pylonen

Organisation

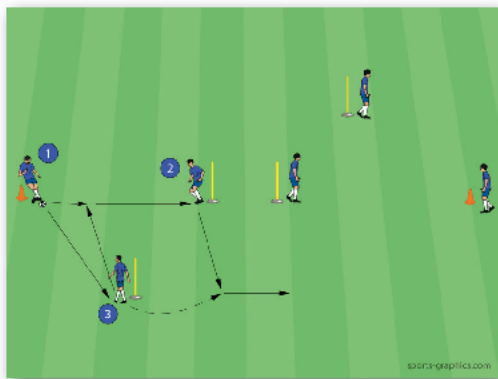
Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Zwischen den Trainingsmaterialien sind etwa 8 m Abstand.



Übungsablauf

In dieser Übung wird mittels einer Passform im Kreislauf ein Zusammenspiel zwischen einem zentralen Mittelfeldspieler, einem Stürmer und einem Außenspieler simuliert. Der Spieler mit Ball an der Pylone spielt diesen nach außen und bekommt eine Pralle. Anschließend spielt er tief auf den dritten Mittelfeldspieler, der den Ball wieder nach außen in den Lauf des Außenspielers klatschen lässt.

Dieser nimmt den Ball mit und passt ihn zur anderen Seite. So entsteht ein Kreislauf. Jeder Spieler läuft seinem gespielten Pass nach.



Variationen

Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Veränderte Passfolge:
Tiefer Ball – Pralle – Schnittstellenpass in
den Lauf des Außenspieler.

Coaching Tipps

Die Bälle temperiert spielen.

Kommunikation einfordern -
mit Kommandos arbeiten.

Sauberes Lösen vom gedachten Gegner.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

