

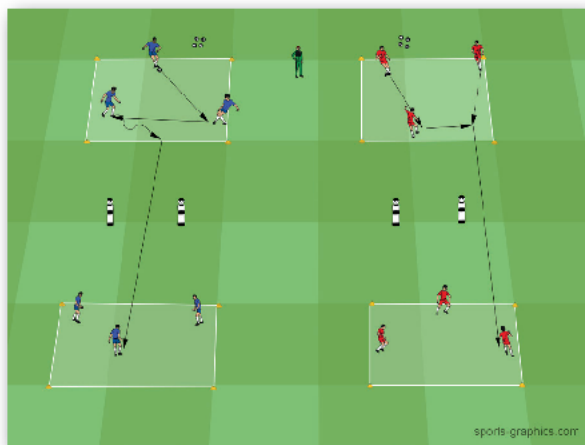
05

Trainingshilfen

- 16 Markierungshütchen
- 4 Dummies
- 8-12 Fußbälle
- Leibchen (2x6 in einer Farbe)

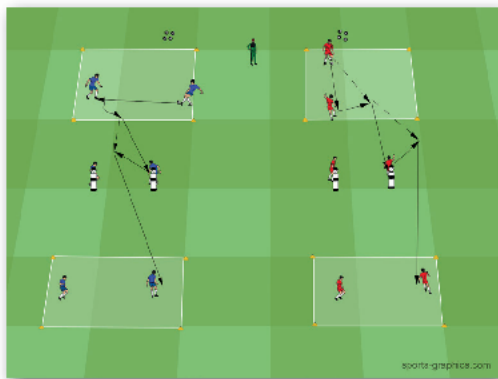
Organisation

4 Felder mit einer Größe von 8x5m markieren. Die Felder im Abstand von 20m aufbauen und die Dummies gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams mit jeweils 6 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung und dürfen ihre Felder nicht verlassen. Das Team, welches den Ball zuerst 2-mal zwischen den beiden Feldern hin und her gespielt hat, gewinnt. Bevor ein Ball in das andere Feld gespielt werden darf, müssen alle 3 Spieler am Ball gewesen sein. Kommt ein Ball nicht im anderen Feld an, so gewinnt das gegnerische Team diesen Durchgang sofort.



Variationen

Der Ball darf nur direkt in das andere Feld gespielt werden.

Innerhalb des Feldes müssen beide Spieler denn Ball berühren. Dann wird ein Mitspieler an den Dummies angespielt welcher den Ball klatschen lässt. Anschließend wird der Ball in das andere Feld gespielt.

Coaching Tipps

Kommunikation zwischen den Mitspielern fördern.

Die Bälle mit ausreichend Schärfe spielen.

Mit wenigen Kontakten agieren.

Nicht im Deckungsschatten der Dummies stehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

