

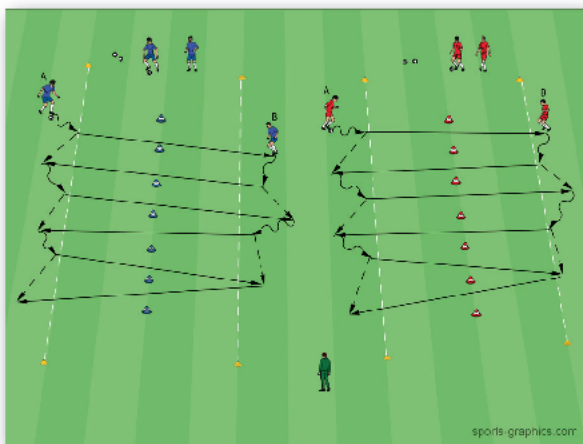
07

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 14 Pylonen (2x7 in einer Farbe)
- Leibchen in 2 Farben
- 1 Fußball je Spieler

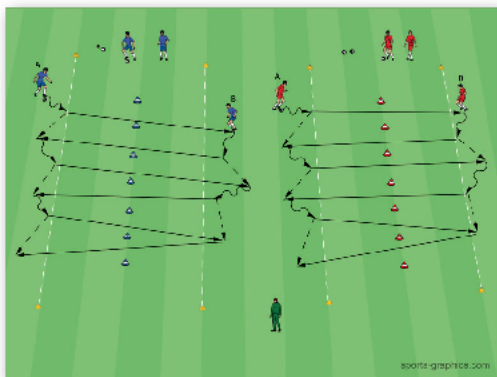
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den gestrichelten Linien beträgt 8m. Die Pylonen sind 1,5m voneinander entfernt. 2 Teams á 2-4 Spieler einteilen.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A hat einen Ball am Fuß. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Auf Startsignal des Übungsleiters versuchen Spieler A und B den Ball schnellstmöglich durch jede Lücke zwischen den Pylonen zu passen. Der Ball muss flach gespielt werden und immer die gestrichelten Linien passieren.

Das schnellere Team gewinnt. Trifft ein Spieler eine Pylone, verliert sein Team den Durchgang.



Variationen

Es müssen mindestens 3 Pässe direkt gespielt werden.

Variieren Sie den Abstand zwischen den gestrichelten Linien und den Pylonen.

Coaching Tipps

Das Standbein setzt neben dem Ball auf.

Nach jedem Pass nach hinten absetzen.

Den Oberkörper über den Ball beugen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

