

10

Trainingshilfen

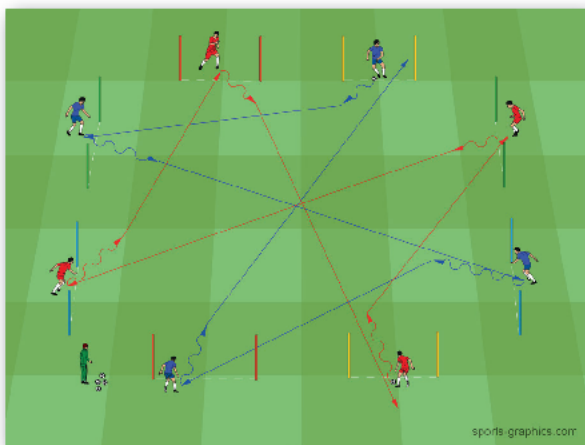
16 Slalomstangen (4x4 in einer Farbe)

8 Leibchen (2x4 in einer Farbe)

4-6 Fußbälle

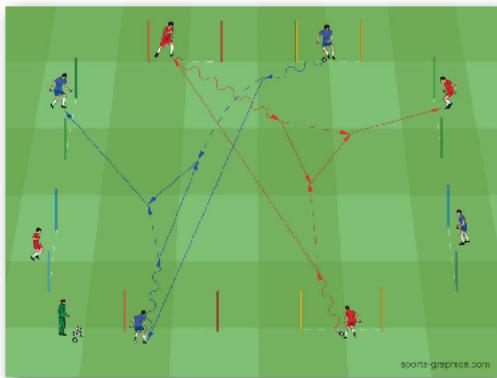
Organisation

Bauen Sie die 4m breiten Stangentore gemäß der Abbildung auf. Der Abstand zwischen den gegenüberliegenden Stangentoren beträgt 15m. 2 Teams mit jeweils 4 Spielern einteilen.

**Übungsablauf**

Jedes Team besetzt jeweils 1 Stangentor in einer Farbe. Die Spieler hinter den gelben Stangentoren haben einen Ball am Fuß. Beide Teams führen den Übungsablauf zeitgleich und identisch durch. Der Übungsleiter nennt die Farben der Stangentore in einer beliebigen Reihenfolge. Lediglich die Farbe Gelb muss immer zuletzt genannt werden. Damit spielen sich die Spieler den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

Der 1. Kontakt muss immer hinter dem Stangentor erfolgen. Der letzte Passempfänger spielt einen Pass durch das gelbe Stangentor. Alle Spieler gehen ihrem Passweg nach. Das Team, welches zuerst den Pass durch das gelbe Stangentor gespielt hat, gewinnt. Die Teams dürfen sich gegenseitig nicht aktiv behindern.



Variationen

Der 2. und 4. Spieler spielt nach erhalten des Balls nochmals einen Doppelpass mit dem 1. bzw. dem 3. Spieler.

Coaching Tipps

Die Pässe mit ausreichend Schärfe spielen.

Mit möglichst wenigen Kontakten agieren.

Kommunikation untereinander fordern.

Vor dem Abspiel nochmals den Blick vom Ball lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

