

03

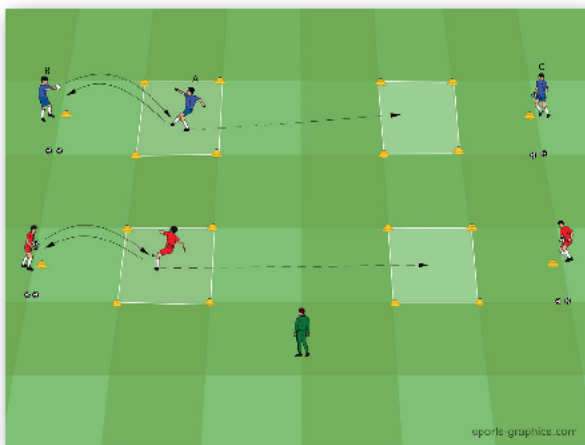
Erwärmung

Trainingshilfen

- 20 Markierungshütchen
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
- Ausreichend Bälle

Organisation

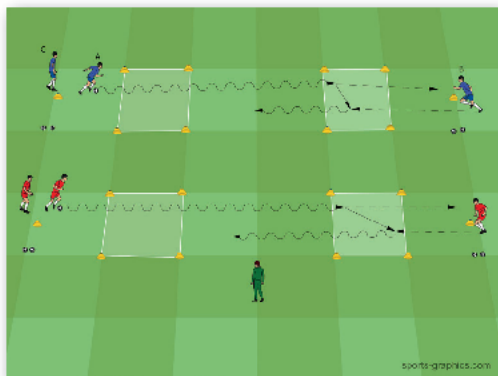
Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die markierten Felder im Abstand von ca. 10 platzieren. 2 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Die beiden Teams führen die Übung identisch durch. Spieler B und C haben einen Ball in der Hand. Spieler B wirft 2-mal den Ball zu Spieler A. Dabei spielt dieser den Ball einmal mit der linken und einmal mit der rechten Innenseite zu. Danach startet Spieler A in das kleine Feld vor C und wiederholt dort den Ablauf.

Der Durchgang ist beendet, wenn der Spieler in der Mitte 3-mal in jedem kleinen Feld war. Danach tauschen die Spieler die Aufgaben.



Variationen

Der Ball wird dem Spann / dem Kopf (gesprungen) / dem Kopf (Stemmschritt) / als Drop-Kick / nach einer Brustannahme zurückgespielt.

Die Übung wird als Wettkampf durchgeführt. Welcher Spieler zuerst 3-mal in jedem Feld war, gewinnt.

Spieler A dribbelt in das kleine Feld vor B. Dort wird der Ball an Spieler B übergeben. Dieser dribbelt in das kleine Feld vor C und führt den gleichen Ablauf durch. So entsteht ein Kreislauf. Coaching-Tipps

Coaching Tipps

Auf dem Vorderfuß agieren.

Die Bälle druckvoll zurückspielen.

Den Ball werfen, bevor der Spieler im Feld ankommt.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

