

01

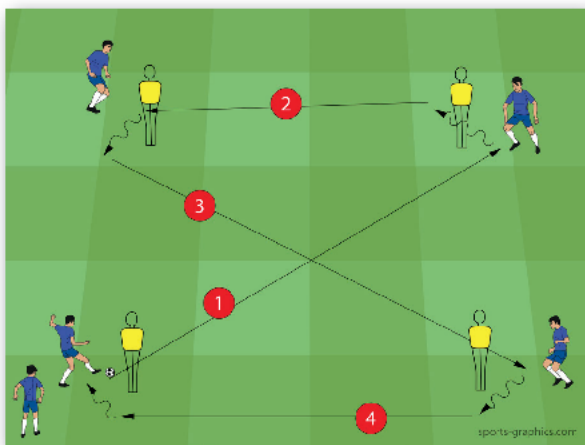
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Trainingsdummies
- 1 Fußball

Organisation

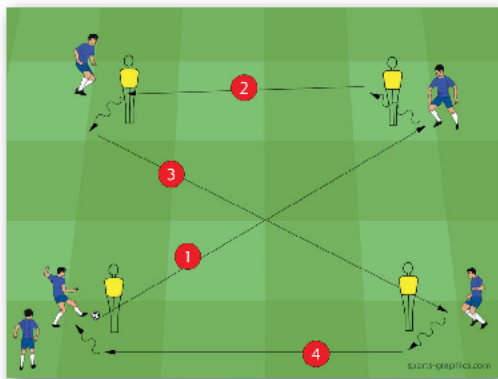
Es sind 4 Dummies im Quadrat aufgebaut. Diese sind im Abstand von jeweils 10 Metern aufgestellt. Dahinter steht jeweils mindestens 1 Spieler.



Übungsablauf

Der 1. Spieler passt den Ball diagonal zu seinem Mitspieler. Dieser Pass sollte möglichst flach und scharf gespielt werden. Der angespielte Spieler nimmt den Ball um den Dummy mit und passt gerade zu dem 3. Spieler. Die Ballmitnahme sollte sauber erfolgen und möglichst mit dem 2. Kontakt zum nächsten Spieler gespielt werden. Spieler 3 spielt nach der Ballmitnahme diagonal zu seinem Mitspieler.

Es wird also immer im Wechsel diagonal und dann quer gespielt. Alle Spieler nehmen den Ball hinter dem Dummy mit und spielen dann weiter. Es wird nach dem Abspiel immer ein Dummy weitergelaufen.



Variationen

Der Diagonalball wird per Flugball gespielt.

Coaching Tipps

Mit dem 1. Kontakt sollte der Ball flach in die Bewegung mitgenommen werden.

Die Aktionen mit Tempo durchführen.

Mit Kommandos arbeiten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

