

02

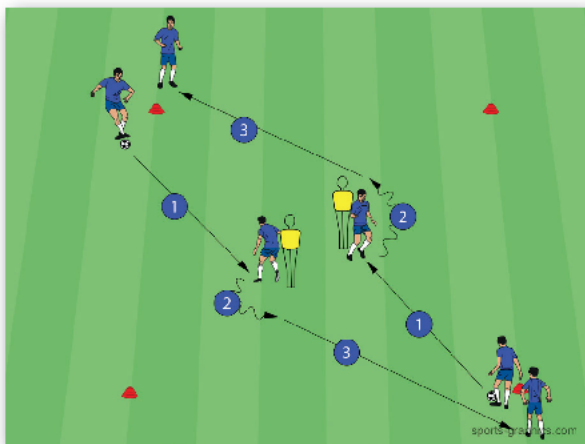
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Muldenhauben
- 2 Trainingsdummies
- 2 Fußbälle

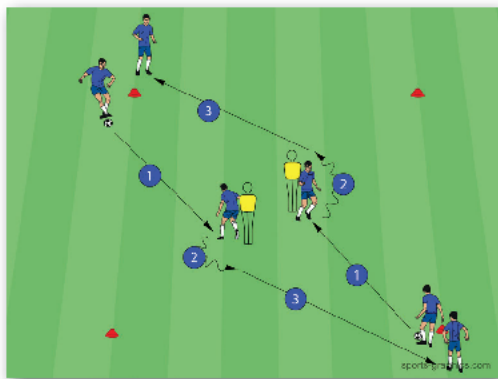
Organisation

Ein Spielfeld markieren (10x10m) und die Trainingsdummies in der Mitte leicht versetzt aufstellen. Es stehen mindestens 2 Spieler an den diagonal gegenüberstehenden Muldenhauben und jeweils 1 Spieler an jedem Trainingsdummy.



Übungsablauf

Die Spieler an den Muldenhauben passen gleichzeitig zu den Spielern an den Trainingsdummies. Diese nehmen den Ball entweder mit der Außenseite oder mit der Innenseite nach außen mit. Dann passen sie zu dem Spieler an der gegenüberliegenden Muldenhaube. Die Spieler sollten möglichst 2 Kontakte verwenden. Es wird dem gespielten Ball nachgelaufen, um die Position zu wechseln.



Variationen

Es wird um die seitliche Muldenhaube gesprintet, bevor sich hintenangestellt wird.

Es wird ein Doppelpass mit dem Spieler am Dummy gespielt. Anschließend erfolgt ein Flugball auf die andere Seite.

Coaching Tipps

Den Ball eng um den Dummy herum mitnehmen.

In den richtigen Fuß spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

