

03

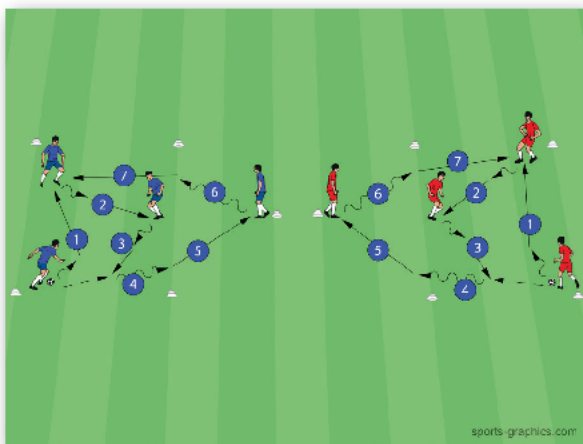
Erwärmung

Trainingshilfen

- 10 Muldenhauben
- 2 Fußbälle

Organisation

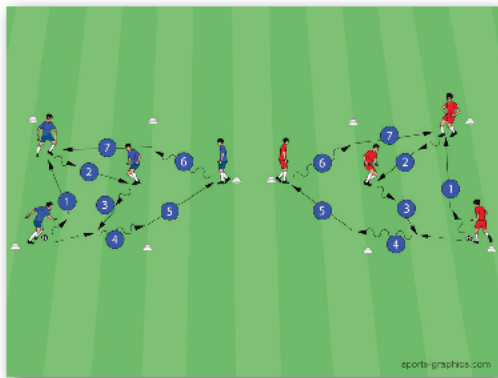
Aus den Muldenhauben 2 Fünfecke aufbauen. An jedem Fünfeck stehen 4 Spieler, 1 Spieler zentral, 2 Spieler den hinteren Muldenhauben und der 4. Spieler steht an der vordersten Muldenhaube.



Übungsablauf

Der Spieler an der rechten hinteren Muldenhaube passt den Ball zum Spieler an der linken hinteren Muldenhaube. Dieser nimmt den Ball mit und passt zum zentral stehenden Spieler, welcher den Ball kurz entgegengesetzt zur Passrichtung mitnimmt. Anschließend passt er in den Lauf von Spieler 1. Dieser nimmt den Ball mit und spielt den tiefen Spieler an.

Der tiefe Ball wird diagonal mitgenommen und zur hinteren linken Muldenhaube weitergeleitet. Spieler 1 geht in das Zentrum, der zentrale Spieler geht an die tiefe Muldenhaube, der tiefe Spieler läuft seinem gespielten Pass nach und Spieler 2 geht auf die Startposition.



Variationen

Die Spieler bewegen sich frei in dem Feld und sollen eigene Passfolgen erstellen. Dabei ist es wichtig, dass alle Positionen besetzt bleiben.

Coaching Tipps

Den Ball in einer offenen Stellung annehmen.

Der 2. Kontakt sollte bereits in die Bewegung mitgenommen werden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

