

## 04

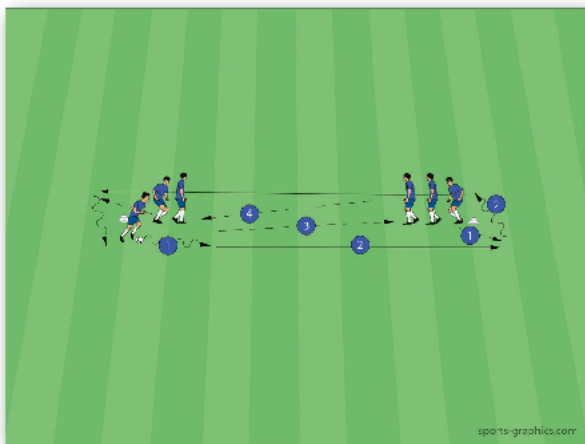
## Erwärmung

**Trainingshilfen**

- 2 Muldenhauben
- 1 Fußball

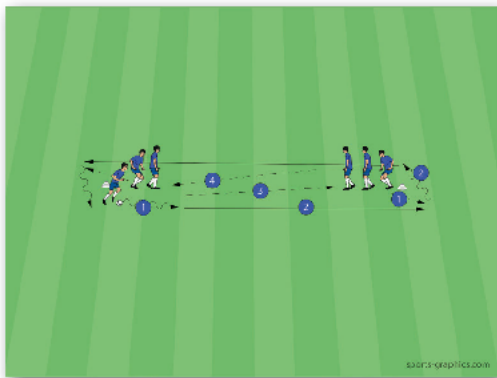
**Organisation**

Die beiden Muldenhauben stehen sich in einem Abstand von ungefähr 10 Metern gegenüber. An jeder Muldenhaube befinden sich 3 Spieler.

**Übungsablauf**

Ein Spieler dribbelt mit dem Ball kurz an und passt dann zur gegenüberliegenden Muldenhaube. Der letzte Spieler in der Reihe auf der gegenüberliegenden Seite macht eine Auftaktbewegung und nimmt den Ball hinter der Muldenhaube mit. Er passt den Ball wieder zur gegenüberliegenden Muldenhaube, an der sich der Ablauf wiederholt.

Es wird dem gespielten Ball nachgelaufen und sich vorn in die Reihe angestellt. So entsteht ein Kreislauf.



### Variationen

Der Spieler, der den Pass spielt, muss rufen mit welchem Fuß der Passempfänger den Ball um die Muldenhaube mitnehmen muss.

Die Muldenhauben weiter auseinanderstellen und Flugbälle spielen.

### Coaching Tipps

In den richtigen Fuß spielen.

Tempo in den Aktionen.

Enge Ballmitnahmen und die Muldenhaube .

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

