

05

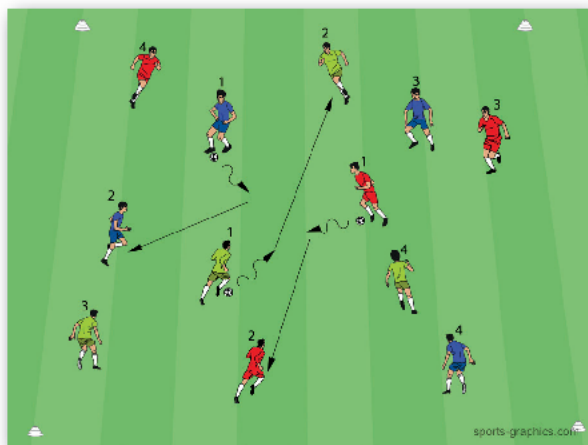
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Muldenhauben
- 3 Fußbälle
- 12 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

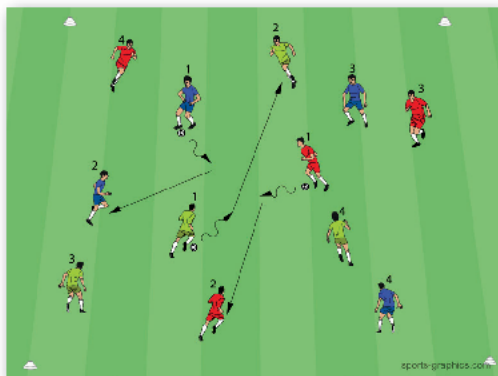
Organisation

Die Muldenhauben markieren ein 15x15m großes Feld. Es werden 3 Teams á 4 Spieler eingeteilt. Die Mannschaften werden durchnummeriert und legen somit die Passfolge fest.



Übungsablauf

Die Spieler mit der Nummer 1 haben jeweils einen Fußball. Der 1. Spieler spielt den Ball zum 2. Spieler, der eine Ballmitnahme macht und den Ball zum 3. Spieler passt. So wird sich der Reihe nach in der eigenen Mannschaft zugespielt. Spieler 4 spielt wieder zu Spieler 1. Die Spieler sollen sich ständig im Feld bewegen.



Variationen

Die Spieler führen die Übung rückwärts aus, der 4. Spieler passt auf den 3., dieser auf den 2. Spieler und der 2. Spieler auf den 1.

Es muss zu einem anderen Team mit der entsprechenden Nummer gespielt werden. Z.B. spielt der rote Spieler 1 zu dem gelben Spieler 2, etc.

Coaching Tipps

Kommunikation fordern.

Tempo in den Aktionen.

Kein Spieler steht während der Übung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

