

11

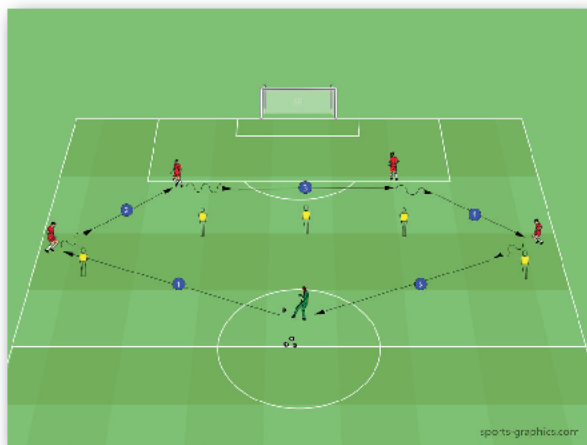
Hauptteil

Trainingshilfen

5 Trainingsdummies
1 Fußball

Organisation

Die 5 Trainingsdummies sind in Form einer Fünferkette angeordnet. Der Trainer steht 5 m von dem zentralen Dummy entfernt.

**Übungsablauf**

Die 4 Spieler stehen versetzt in den Zwischenräumen der Dummies. Mit stets genau 2 Ballkontakten lassen sie den Ball zirkulieren. Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Eine Auftaktbewegung ist von großer Bedeutung, um die Übung realitätsgetreu ablaufen zu lassen. Ebenfalls sind die Ballmitnahme und der saubere Pass wichtig. Der erste Kontakt sollte bereits in die gewünschte Richtung mitgenommen werden.

