

12

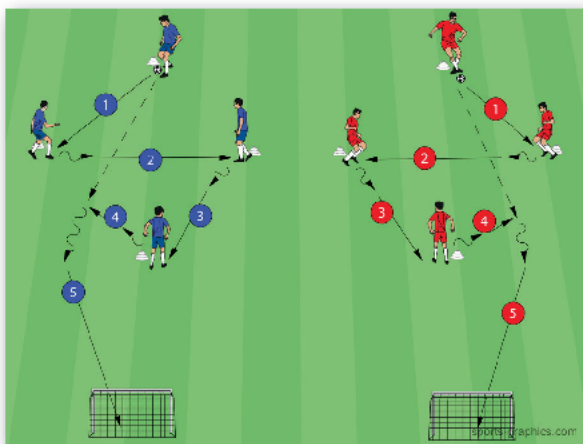
Hauptteil

Trainingshilfen

- 2 Fußbälle
- 8 Muldenhauben
- 2 Minitore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

Organisation

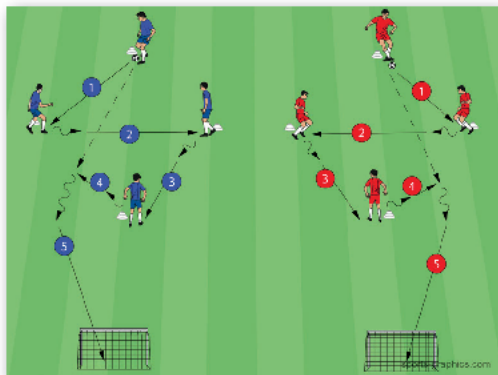
Aus den Muldenhauben werden 2 Rauten aufgebaut (6x6m). An jeder Muldenhaube steht 1 Spieler. Etwa 5 Meter von der letzten Muldenhaube steht das Minitor.



Übungsablauf

Der Spieler an der Ausgangsposition passt den Ball zu einem der beiden seitlich stehenden Mitspieler vor sich. Dieser nimmt den Ball sauber mit und passt danach quer. Anschließend wird der Ball von Spieler 3 mitgenommen und mit dem 2. Kontakt zum tiefstehenden Spieler gespielt.

Dieser nimmt den Ball ebenfalls mit und legt ihn mit dem 2. Kontakt in den Raum des ersten Spielers. Dieser kontrolliert den Pass und spielt präzise in das Minitor.



Variationen

Die Übung wird im Wettbewerb durchgeführt.

Die Spieler entscheiden frei über die Passfolge, bevor auf das Tor abgeschlossen wird.

Coaching Tipps

In den richtigen Fuß spielen.

Die Ballmitnahme erfolgt in die Bewegung, in die weitergespielt werden soll.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

