

14

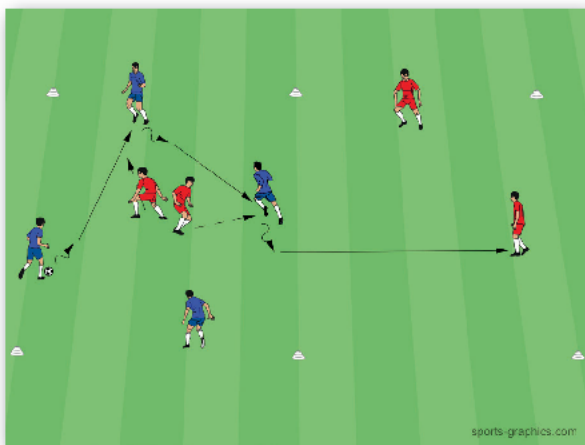
Hauptteil

Trainingshilfen

- 6 Muldenhauben
- 1 Fußball
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

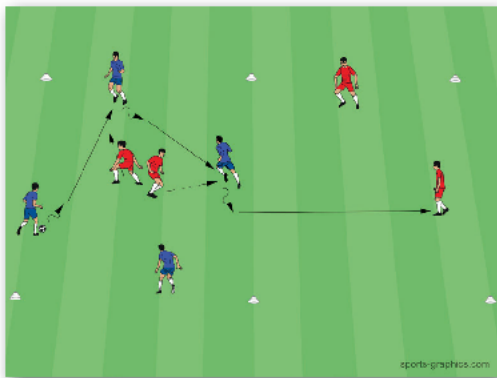
Organisation

2 aneinander liegende Felder markieren (jeweils 8x8m). 2 Teams á 4 Spieler einteilen. In einem Feld wird im 4 gegen 2 gespielt, die restlichen Spieler stehen in dem anderen Feld.



Übungsablauf

In einem Feld wird im 4 gegen 2 auf Ballhalten gespielt. Wird ein Fehler begangen oder der Ball erobert, so wird in das andere Feld gewechselt und die Aufgaben getauscht. Die Spieler haben Maximal 2 Ballkontakte. Nach einer Balleroberung und nach 10 erfolgreichen Pässen in Folge gibt es jeweils einen Punkt.



Variationen

Die ballbesitzende Mannschaft muss mit abwechselnd 1 und 2 Kontakten spielen.

Coaching Tipps

Der Ball wird mit dem 1. Kontakt in die Bewegung mitgenommen.

Immer für ausreichend Anspielstationen sorgen.

Den Mitspieler so anspielen, dass er ihn einfach verarbeiten kann.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

