

21

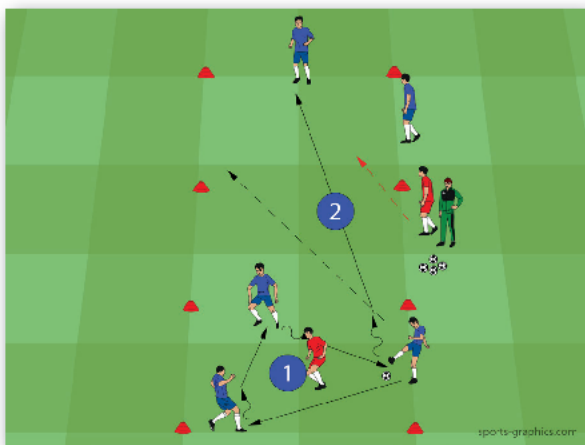
Schlussteil

Trainingshilfen

- 8 Muldenhauben
- Fußball
- 7 Leibchen (2 und 5 in einer Farbe)

Organisation

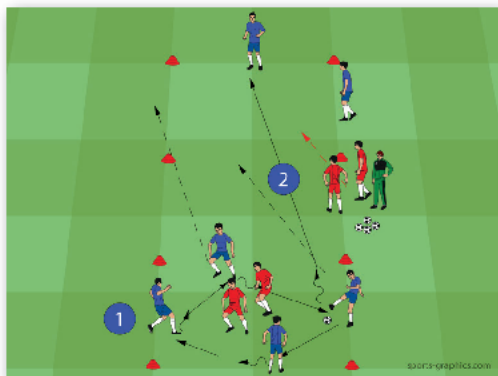
2 Felder (6x6m) im Abstand von 4m markieren. In einem Feld wird im 3 gegen 1 gespielt. Die restlichen Spieler markieren sich gemäß der Abbildung.



Übungsablauf

In einem Feld wird im 3-gegen-1 mit 2 Kontakten gespielt. Ziel dabei ist es, den Ball nach 8 Pässen in das 2. Feld zu spielen, in welchem bereits 2 Spieler des blauen Teams bereitstehen. 1 weiterer blauer Spieler und der rote Spieler (Verteidiger) laufen in das nun zu bespielende Feld. Dort wird erneut versucht, 8 Pässe in Folge zu spielen.

Erobert ein Verteidiger den Ball oder wird ein Fehler begangen, so werden die Aufgaben der beteiligten getauscht.



Variationen

Im 4-gegen-2 spielen lassen. 2 Spieler rücken von Blau nach und 2 neue Rote verteidigen im gegenüberliegenden Feld.

Coaching Tipps

Ruhe beim Passspiel bewahren.

Den Seitenwechsel vorbereiten.

Den 1. Ballkontakt möglichst in die Bewegung mitnehmen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

