

## 01

### 1. Kontakt

### Erwärmung

#### Trainingshilfen

Pylonen (2x4 in je einer Farbe)

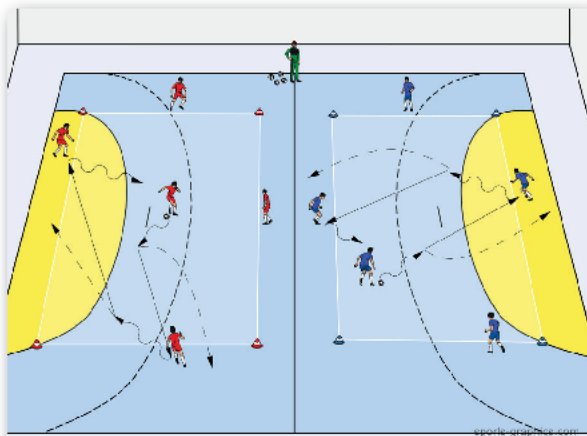
6-10 Fußbälle

Leibchen in 2 Farben

(2x5-9 in je einer Farbe)

#### Organisation

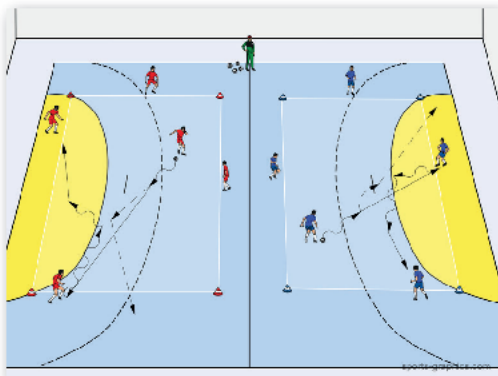
Gemäß der Abbildung 2 rechteckige Felder mit 12x8m aufbauen. 2 Gruppen mit 5-9 Spielern einteilen.



#### Übungsablauf

Beide Gruppen führen die Übung identisch und zeitgleich in je einem Feld durch. Ein Spieler positioniert sich mit Ball in der Feldmitte. Die restlichen Spieler verteilen sich gleichmäßig entlang der Außenlinien. Der Spieler in der Mitte dribbelt an und spielt einen der äußeren Spieler an. Dieser nimmt den Ball mit dem 1. Kontakt mit ins Feld und spielt einen anderen äußeren Spieler an.

Die Passgeber übernehmen immer die Position des Passempfängers. Auf diese Weise wird die Übung als Endlospassform fortgesetzt. Geben Sie den Spieler in regelmäßigen Abständen Zusatzaufgaben - der 1. Kontakt wird mit einem Tempowechsel / nach einer Auftaktbewegung/Körperfinte / mit der Sohle / mit dem Außenspann / mit dem Innenspann durchgeführt.



### Variationen

Der Passgeber starten nach seinem Abspiel in Richtung des Passempfängers. Dieser nimmt den Ball in Richtung des Passgebers mit und umspielt diesen mit einer Finte. Anschließend spielt der Passempfänger den Ball zu einem äußeren Spieler.

### Coaching Tipps

Nimm den Ball direkt in die Bewegung mit.

Agiere in einer Bereitschaftsstellung.

Starte dem Ball entgegen.

Sohle: Lege den Ball ausreichend vor, um diesen mit dem 2. Kontakt weiterspielen zu können.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

