

03

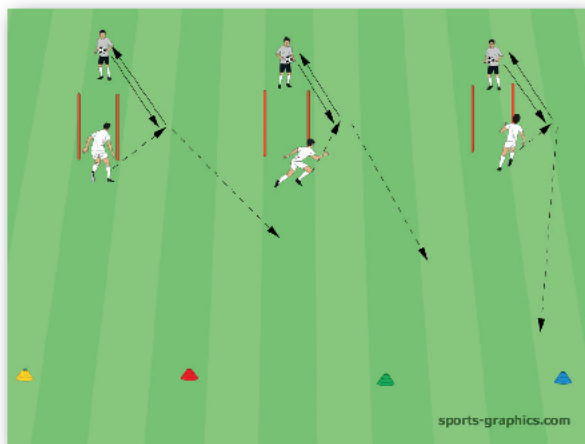
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungsscheiben (unterschiedlichen Farben)
- 6 Slalomstangen

Organisation

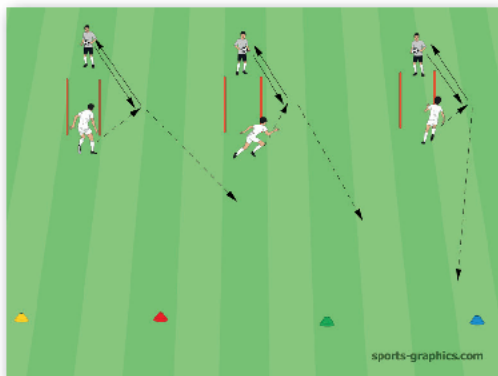
Abstand zwischen den 4 Markierungsscheiben ca. 6-8 Meter. Entfernung zwischen Slalomstangen und Markierungsscheiben etwa 15 Meter. Einteilung von 2 Gruppen mit je 3 Spielern.



Übungsablauf

Die beiden Gruppen positionieren sich an den Slalomstangen gemäß Abbildung. Der Übungsleiter sagt nun „links“, „rechts“ oder „Mitte“ an. Die Spieler der 2. Gruppe gehen entsprechend der Anweisung durch ihr jeweiliges Slalomstangentor durch oder links bzw. rechts vorbei. Die Spieler der 1. Gruppe werfen im Anschluss ihre Bälle den Spielern aus Gruppe 2 zu.

Der Ball wird dann direkt mit dem Fuß, welcher weiter vom Tor entfernt ist, zurück gepasst. Bei der Anweisung „Mitte“ wird der Ball zurück geköpft. Nach einigen Pässen sagt der Trainer eine Farbe der Markierungsscheiben an. Daraufhin stellen die Spieler der 2. Gruppe die genannte Markierungsscheibe als 3er-Kette zu.



Variationen

Zusätzlich zu den Farben können Sie den Markierungsscheiben auch beispielsweise Nummern und Fußballvereine zuordnen und ansagen, um die Übung zu erschweren.

Coaching Tipps

Fordern sie die Spieler nach dem Zustellen auf, ihren Standort beizubehalten, um Korrekturen vorzunehmen. Vor Trainerkorrektur Selbstkorrektur durch Spieler einfordern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

