

09

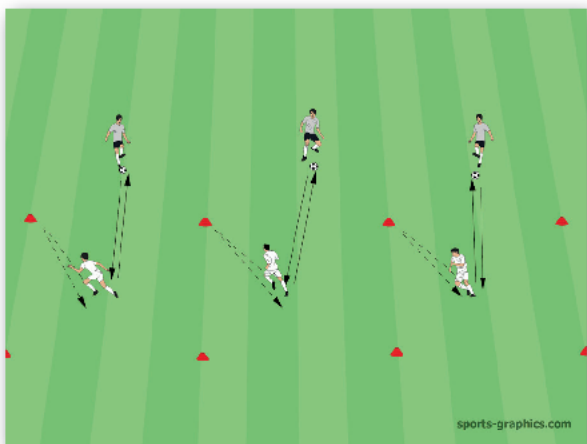
Erwärmung

Trainingshilfen

8 Markierungsscheiben

Organisation

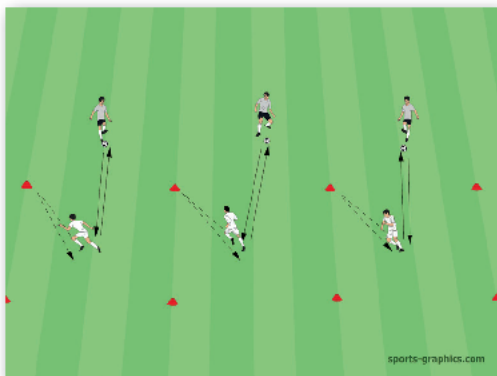
Aufbau von 3 aneinandergrenzenden Feldern mit einer Größe von je 10x10m. Festlegung von 2 Gruppen mit jeweils 3 Spielern.



Übungsablauf

Die Spieler der Gruppe 1 und 2 (mit Ball am Fuß) positionieren sich in einem Abstand von ca. 15m zueinander gemäß Abbildung. Die Übung beginnt mit einem Pass der Spieler von Gruppe 2 auf 1. Nachdem der Pass wieder zurück gespielt wurde, läuft der mittlere Spieler der 1. Gruppe zu einem der 4 Markierungsscheiben und zurück in die Mitte seines Feldes.

Die anderen beiden Spieler aus Gruppe 1 kopieren den Weg des mittleren Spielers in ihrem jeweiligen Feld. Dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt. Währenddessen gibt der Trainer Kommandos wie die Spieler zu den Markierungsscheiben laufen sollen. Beispielsweise: Kniehebeln, Sidesteps, Anfersen, Überkreuzungslauf, Laufsprünge oder Rückwärtslaufen. Nach einigen Wiederholungen die Gruppen tauschen.



Variationen

Verschiedene Passformen vorgeben: nur mit links, rechts, Kopf, direkt oder 2 Kontakten aus der Luft.

Eine weitere Option wäre es, die Spieler den Ball nach jedem 2. Pass den Ball mit zu den Markierungsscheiben und zurückführen zu lassen. Hierbei könnten dann die Art des Dribblings vorgegeben werden.

Coaching Tipps

Die äußeren Spieler der 1. Gruppe sollten sowohl den Ball als auch den mittleren Spieler ausreichend im Auge haben.

Exakte Pässe mit angemessenem Druck einfordern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

