

03

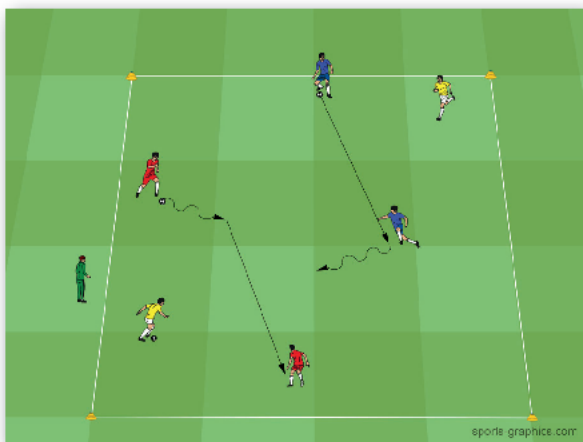
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 6 Leibchen (3x2 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

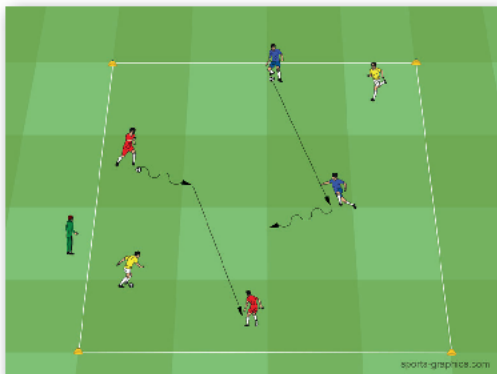
Ein Spielfeld mit 12x12m aufbauen. Für die Übungsdurchführung werden 6 Spieler benötigt. Die Spieler in 3 Spielerpaar aufteilen.



Übungsablauf

Jedes Spielerpaar hat einen Ball. Diesen Ball lassen die beiden Spieler untereinander freilaufen. Dabei gibt der Übungsleiter verschiedene Aufgaben für das Passspiel vor. Die Spieler müssen den Ball mit dem 1. Kontakt direkt in die Bewegung mitnehmen / den Ball in den Lauf des Mitspielers passen / den Ball in Verbindung mit einer Körperfinte mitnehmen / immer wieder Doppelpässe spielen / etc..

Der Übungsleiter gibt immer wieder ein Kommando, woraufhin die Spieler ohne Ball 6 Sekunden Zeit haben, um dem Partner den Ball abzunehmen. Nach den 6 Sekunden gibt der Übungsleiter wieder ein Kommando. Damit wird die Übung wieder mit dem Passspiel fortgesetzt.



Variationen

Die Spieler ohne Ball versuchen, einem beliebigen Spieler den Ball abzunehmen.

Die Spieler können den Ball zurück erobern. Nach 15 Sekunden wird kurz gestoppt. Der Spieler eines Paares ohne Ball muss eine Strafaufgabe machen.

Coaching Tipps

Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.

Mit Finten, sowie Tempo- und Richtungswechsel vom Gegenspieler lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

