

## 09

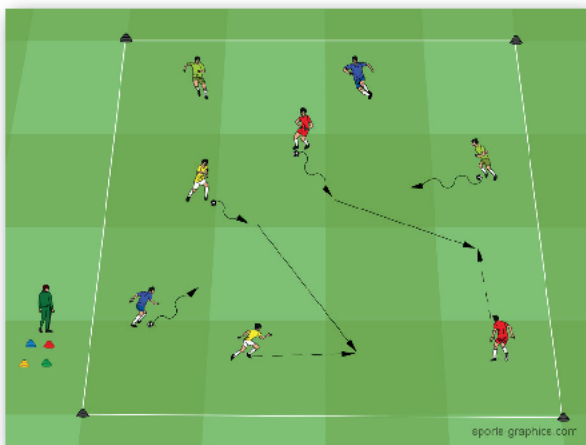
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen  
(1x4 und 4x1 in einer Farbe)
- 8 Leibchen (4x2 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

## Organisation

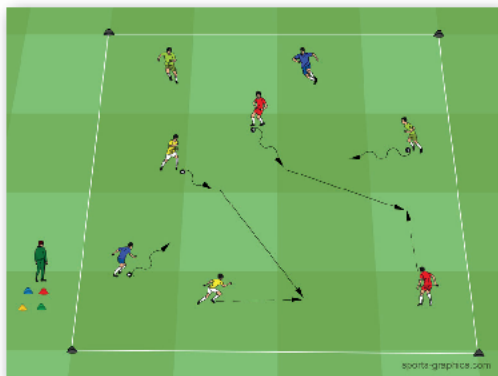
- Ein Spielfeld mit 20x20m aufbauen. 4 Teams mit je 2 Spielern einteilen. Alle Spieler befinden sich im Feld.



## Übungsablauf

Jedes Team hat einen Ball. Die beiden Spieler eines Teams lassen den Ball untereinander freilaufen. Dabei werden verschiedene Aufgaben vom Übungsleiter vorgegeben. Der Ball wird immer wieder als Doppelpass gespielt / in den Lauf des Mitspielers gespielt / mit einem Tempo- und Richtungswechsel mitgenommen / nach einer Körperfinte mitgenommen. Nach einiger Zeit ruft der Übungsleiter 2 Teamfarben.

Die Spieler der beiden Teams, welche zu diesem Zeitpunkt keinen Ball haben, versuchen, dem ballbesitzenden Spieler des anderen Teams den Ball abzunehmen. Das Team des Spielers, welcher länger den Ball behaupten kann, gewinnt den Durchgang. Die anderen Teams spielen frei weiter. Im Anschluss wird die Übung mit dem Passspiel innerhalb der Teams fortgesetzt.



### Variationen

Der Übungsleiter ersetzt das Ansagen der Teamfarben durch das Aufzeigen von 2 Markierungshütchen mit den Teamfarben.

Der Übungsleiter ruft eine Teamfarbe. Die beiden Spieler des Teams spielen ihren Ball ins Aus und versuchen, innerhalb von 45 Sekunden die Bälle der anderen Teams zu erobern und ins Aus zu spielen. Die Spieler eines Teams dürfen sich den Ball gegenseitig zuspielen.

### Coaching Tipps

Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.

Den Ball in seitlicher Stellung blockieren.

Abstand zwischen Gegenspieler und Ball möglichst groß halten.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

