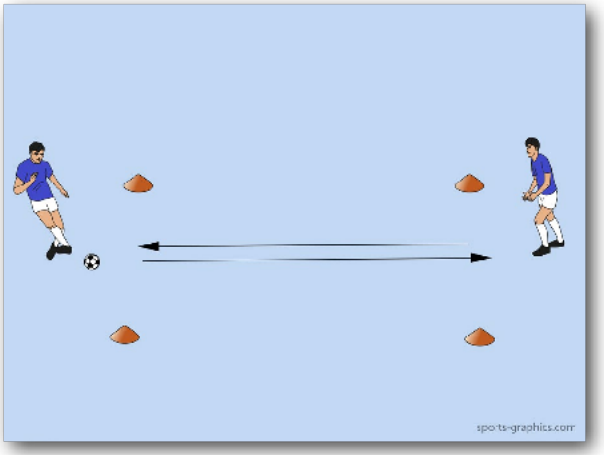
01 Erwärmung

Trainingshilfen

4 Hütchen
1 Ball

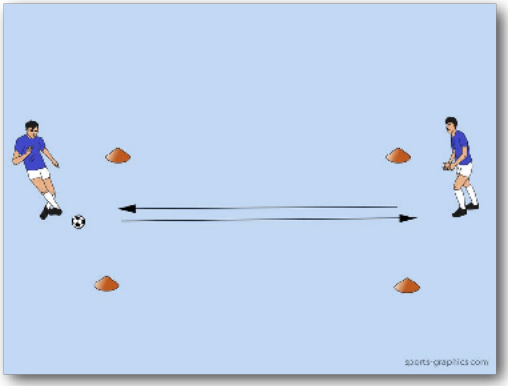
Organisation

Die Hütchen zu einem Rechteck hinstellen ca. 2 mal 5 m.



Übungsablauf

2 Spieler stellen sich gegenüber an den kleinen Seiten des Rechteckes auf. Sie spielen sich sauber den Ball mit 2 Kontakten zu.



Variationen

Direktes Zusammenspiel.

Coaching Tipps

Hohes Tempo.

Gute Passschärfe und -genauigkeit.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO