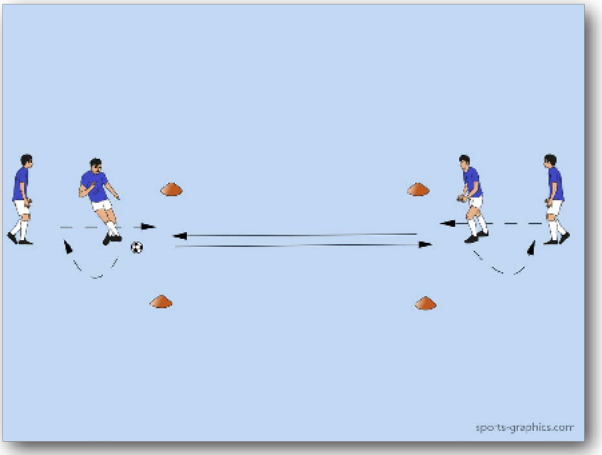
# 02 Erwärmung

**Trainingshilfen**

4 Hütchen
1 Ball

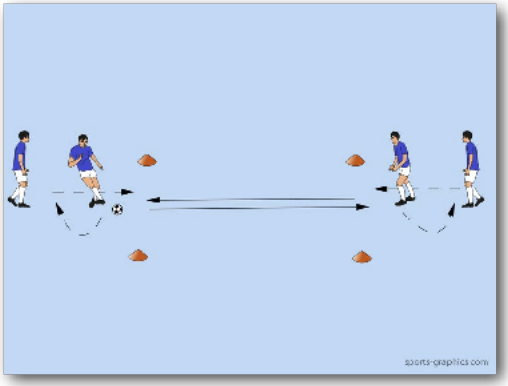
**Organisation**

Die Hütchen zu einem Rechteck hinstellen ca. 2 mal 5 m. Man braucht für diese Übung mindestens 4 Spieler.




**Übungsablauf**

Spieler 1 spielt den Ball zu Spieler 2 auf die andere Seite. Dieser nimmt den Ball an und spielt ihn zurück. Währenddessen tauschen Spieler 1 und 3 die Positionen. Spieler 3 nimmt den Ball an und spielt diesen zurück zu Spieler 4, die ebenfalls getauscht haben. Die Übung wird im hohen Tempo durchgeführt.




## Variationen

2 weitere Spieler kommen hinzu.

Spieler wechseln nach Ballabgabe die Seite.

## Coaching Tipps

Saubere Ballannahme mit der Sohle.

Gute Passschärfe und -genauigkeit.

## Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO