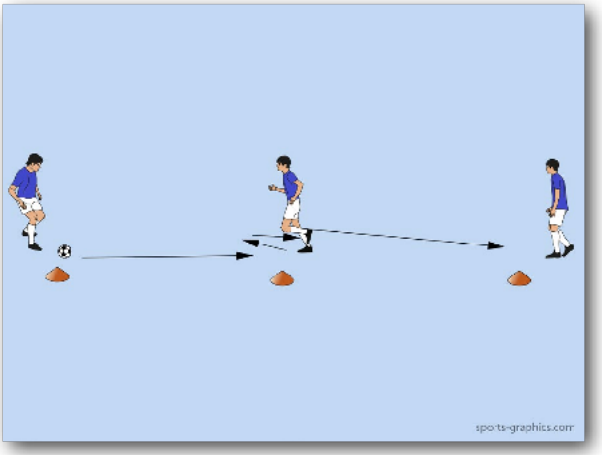
03 Erwärmung

Trainingshilfen

2 Hütchen
1 Ball

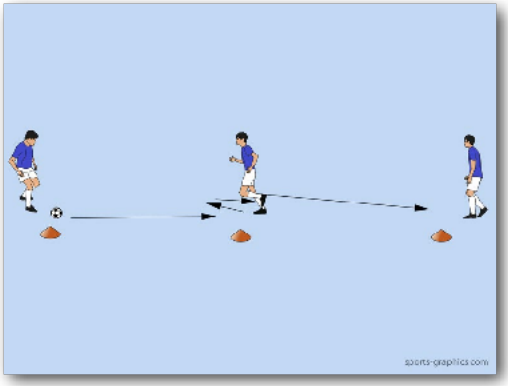
Organisation

Die Hütchen in ca. 8 Meter Abstand aufstellen. Spieler 1 und 2 stehen an den Hütchen. Spieler 3 beginnt in der Mitte.



Übungsablauf

Spieler 1 spielt einen Pass auf Spieler 3. Dieser lässt ihn seitlich zu dem laufenden Spieler 1 klatschen und dieser spielt zu Spieler 2. Spieler 3 nimmt den Platz von Spieler 1 ein - dann läuft die komplette Übung auf der anderen Seite ab.



Variationen

Einen doppelten Doppelpass mit dem Spieler in der Mitte spielen.

Coaching Tipps

Hohe Geschwindigkeit.

Passgenauigkeit.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO