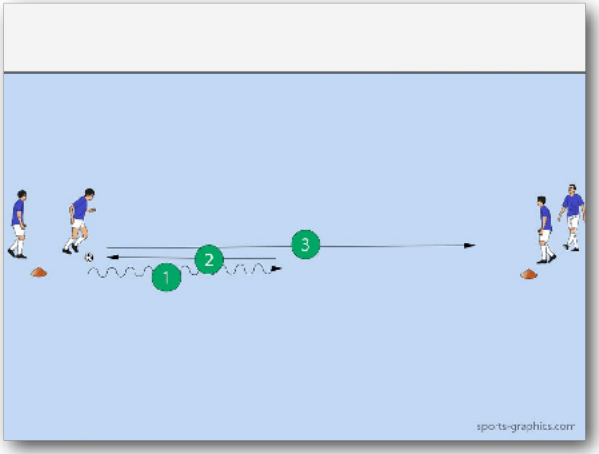
04 Erwärmung

Trainingshilfen

2 Hütchen
1 Ball

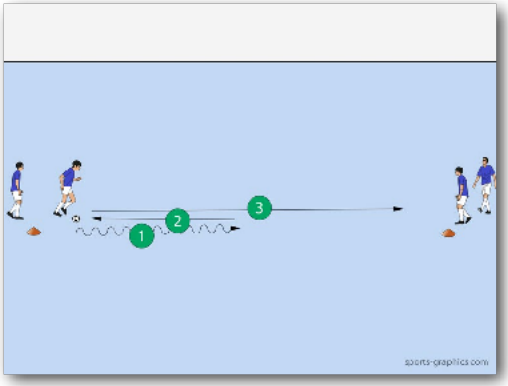
Organisation

Die Hütchen in ca. 10 Meter Abstand hinstellen. Jeweils 2 Spieler stehen hinter den 2 Hütchen.



Übungsablauf

Spieler 1 dribbelt in die Mitte der Hütchen, dreht sich um und spielt einen Pass zu Spieler 2 zurück. Dieser spielt einen langen Pass auf Spieler 3 und läuft dann zum anderen Hütchen. Spieler 3 und 4 absolvieren dieselbe Übung auf der anderen Seite.



Variationen

Passen mit dem schwachen Bein.

Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Saubere Pässe.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO