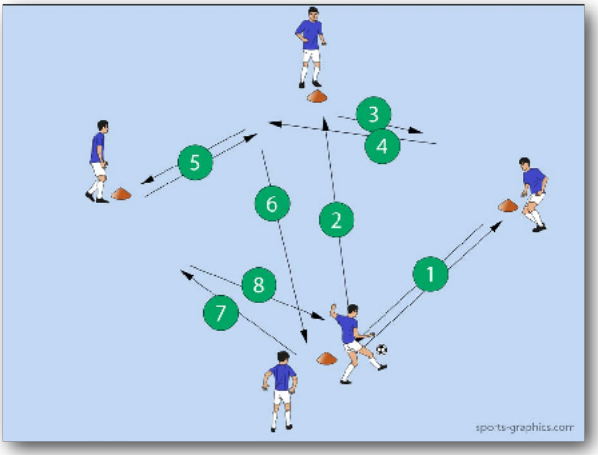
05 Erwärmung

Trainingshilfen

4 Hütchen
1 Ball

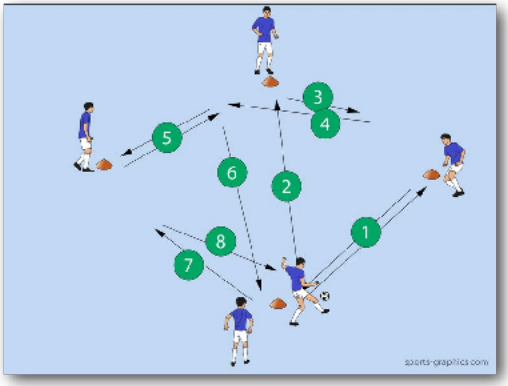
Organisation

Die Hütchen in Form einer Raute aufstellen. 2 Spieler hinter das Starthütchen und sonst an jedes Hütchen ein Spieler.



Übungsablauf

Spieler 1 spielt zum Hütchen auf der rechten Seite (Spieler 2). Dort wird der Ball klatschen gelassen und einen Pass zum oberen Hütchen der Raute gespielt. Hier spielen Spieler 3 und 2 einen Doppelpass. Spieler 3 spielt dann weiter zum letzten Hütchen der Raute. Dort wird der Ball wieder klatschen gelassen und zum Anfangshütchen gespielt.



Variationen

Die Übung über die andere Seite spielen.

Coaching Tipps

Guter 1. Ballkontakt.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO