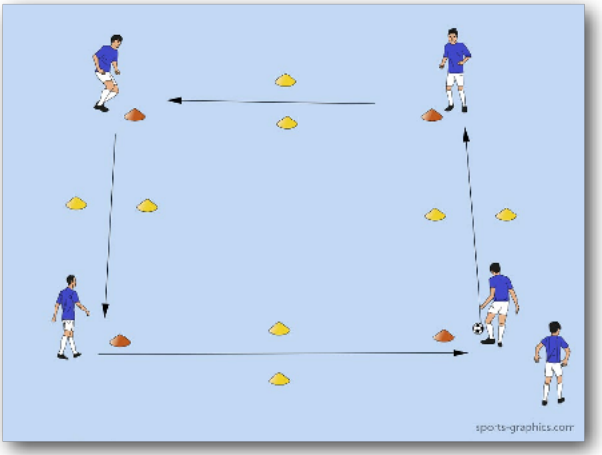
10 Erwärmung

Trainingshilfen

12 Hütchen in 2 Farben
1 Ball

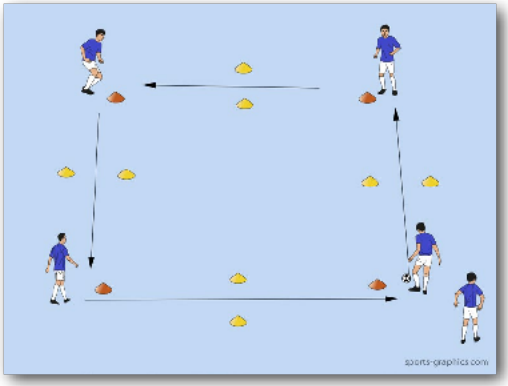
Organisation

Die Hütchen zu einem großen Rechteck aufstellen. Auf den Geraden des Rechtecks werden Hütchentore aufgestellt. 2 Spieler hinter das Starthütchen und sonst an jedes Hütchen ein Spieler.



Übungsablauf

Die Spieler spielen diese Übung gegen den Uhrzeigersinn. Sie spielen dabei immer den Pass zum nächsten Spieler durch die Hütchentore. Man absolviert die Übung mit 2 Ballkontakten. Diese Übung kann mehrmals wiederholt werden.



Variationen

Passdistanzen anpassen.

Coaching Tipps

Passgenauigkeit.

Ballannahme.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO