

1. Ausrüstung

Mindestens 12 Spieler
Eine Anzahl von Bällen
5 Markierungen

2. Organisation

Bauen Sie die Ausrüstung entsprechend der Zeichnung auf.

Die Übung kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite durchgeführt werden, um beide Seiten zu trainieren.

3. Beschreibung

Beginn:

Spieler A passt den Ball zu Spieler B.

Spieler B prüft kurz und spielt den Ball direkt zu A zurück.

Dann startet Spieler B einen Lauf über die Außenbahn.

Nachspiel:

Spieler A passt den Ball in den Lauf von Spieler B, der auf dem Weg ist.

Spieler B nimmt den Ball an und gibt ihn dann an Spieler C weiter.

Mittlere Phase:

Spieler C erhält den Spielzug und dreht sich offen zum Spielverlauf hin.

Er spielt einen Pass in Richtung Spieler E.

Spieler E kontrolliert den Ball und spielt ihn direkt zu dem aufsteigenden Spieler D.

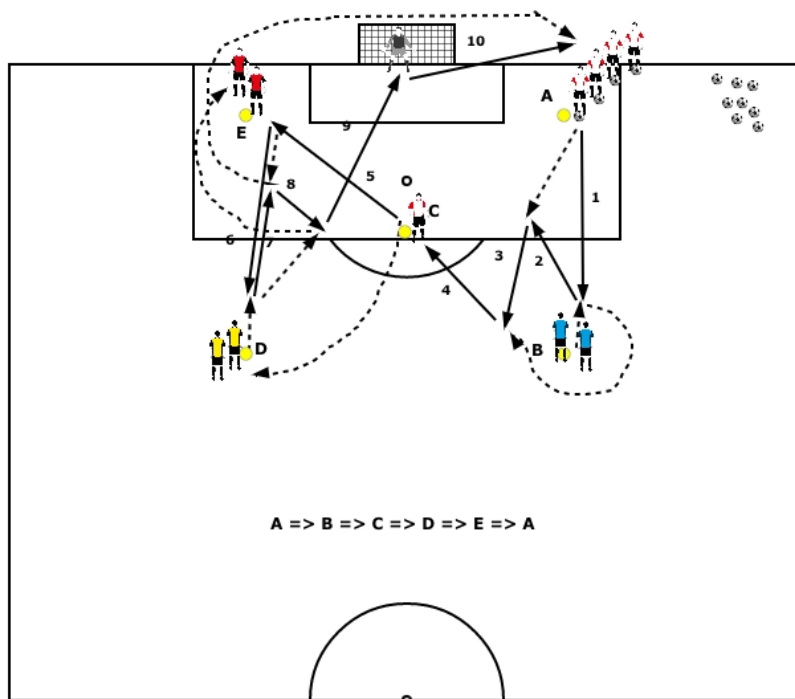
Abschluss:

Spieler D startet eine schnelle Eins-zu-Zwei-Kombination mit Spieler E.

Nach dem Handspiel nimmt Spieler D den Ball an und schließt mit einem Schuss in die Hände des Torwarts ab.

Drehung:

Nach Beendigung der Aktion wechseln die Spieler eine Position nach diesem Muster: A → B → C → D → E → A



4. Coaching und Anmerkungen

Coaching:

Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Körperübungen, einschließlich Passspiel, Ballannahme und Ballkontrolle.

Achten Sie auf das Timing und die Präzision der Pässe und Läufe.

Fördern Sie die Kommunikation und konzentrieren Sie sich auf den Aufbau und den Abschluss.

Anmerkungen:

Passen Sie die Größe des Spielfelds an die Anzahl der Spieler und deren Niveau an.

Die Aufwärmübungen können während des Wechsels zwischen Spieler A und Spieler B durchgeführt werden.

Führen Sie die Übung abwechselnd über die linke und rechte Seite durch, um die Symmetrie im Training zu wahren.