

1. Ausrüstung

Mindestanzahl von 12 Spielern

Anzahl der Bälle - 9 Kegel oder Hütchen

2. Organisation

Stellen Sie die Kegel oder Hütchen gemäß der Zeichnung auf.

Die Abstände können je nach Niveau und Alter der Spieler angepasst werden.

Achten Sie darauf, dass die Übung sowohl links als auch rechts ausgeführt wird, um das Gleichgewicht im Training zu gewährleisten.

3. Beschreibung

Anfangsphase:

Spieler A dribbelt den Ball bis zu den 2 Hütchen. In der Zwischenzeit fragt Spieler B nach dem Ball.

Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Spieler B erhält den Ball und legt ihn weit für den ankommenden Spieler A.

Mittlere Phase:

Spieler A spielt den Ball tief zum anspielenden Spieler C.

Spieler C erhält den Ball und spielt ihn zurück zum anbietenden Spieler B. Spieler B spielt den Ball in die Tiefe zum nachfragenden Spieler D (D').

Spieler D (D') spielt den Ball zurück zu Spieler C. Spieler C spielt den Ball in den Lauf von Spieler D (D').

Schlussphase:

Spieler D (D') erhält den Ball und spielt ihn zu Spieler E (E').

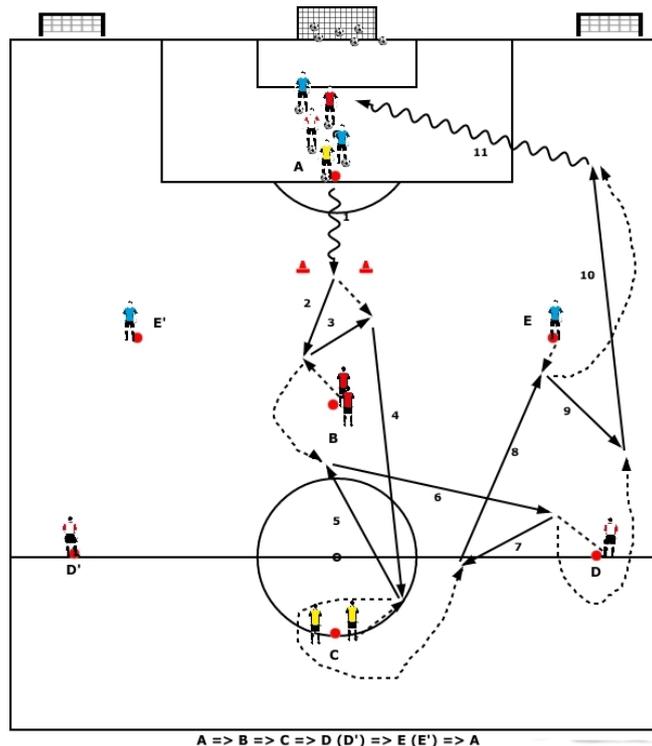
Spieler E (E') nimmt den Ball auf und legt ihn für den einlaufenden Spieler D (D') zurück.

Spieler D (D') spielt den Ball zu dem in die Tiefe laufenden Spieler E (E').

Der Spieler E (E') nimmt den Ball an und dribbelt zurück zur Gruppe.

Optionaler Abschluss:

Spieler D (D') sticht den Ball nicht in die Tiefe, sondern dribbelt in Richtung Tor und schließt ab. Spieler E (E') holt sich den Ball zurück und schließt sich der Gruppe an.



4. Coaching und Aufmerksamkeitsfaktoren

Coaching:

Technik: Achten Sie auf eine korrekte Annäherung, ein genaues Zuspiel und einen effektiven Einsatz des rechten Fußes. Pre-Action: Die Spieler sollten aktiv nach dem Ball fragen und zum Ball gehen.

Kommunikation: Fördern Sie die Klarheit beim Bitten um den Ball und beim Geben von Anweisungen.

Gleichgewicht: Die Spieler sollten sowohl links als auch rechts arbeiten.

Aufmerksamkeitsfelder:

Der Umfang der Übung sollte an das Niveau und das Alter der Spieler angepasst werden. Achten Sie auf eine reibungslose Ausführung und ausreichende Intensität, damit die Spieler aktiv und engagiert bleiben.

Bei dieser Übung liegt der Schwerpunkt auf Ballkontrolle, Passspiel, Spiel in die Tiefe und Teamarbeit, mit der Möglichkeit, eine Abschlussform als zusätzliche Herausforderung hinzuzufügen.