

1. Ausrüstung

Unbegrenzte Anzahl von Spielern
Anzahl der Bälle (Spieler B trägt 2 Bälle)
3 Hüte + 2 Kegel

2. Organisation

Richten Sie den Aufbau gemäß der Zeichnung ein.

Die Übung kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite durchgeführt werden, um Variation und Gleichgewicht zu trainieren.

Achten Sie darauf, dass die Spieler genügend Platz haben, um die Bewegungen auszuführen, ohne sich gegenseitig zu behindern.

3. Beschreibung

Start:

Spieler B spielt einen langen Ball zu Spieler A.
Spieler A läuft zum tiefen Ball, nimmt ihn an und schießt aufs Tor.
Nach dem Schuss bietet sich der Spieler A dem Spieler B an.

Mittlere Phase:

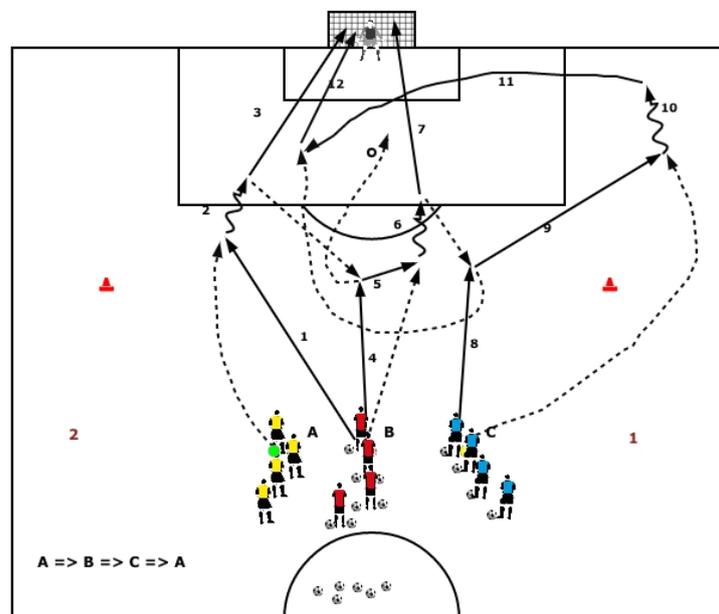
Spieler B spielt dem fragenden Spieler A einen Ball zu.
Spieler A erhält den Ball und legt ihn für den ankommenden Spieler B ab.
Spieler B nimmt den Ball und schießt auf das Tor. Nach dem Schuss bietet er sich dem Spieler C an.

Schließung:

Spieler C spielt den Ball zu dem fragenden Spieler B, der ihn annimmt und in die Tiefe spielt.
Spieler C läuft nach außen und erhält den Ball von Spieler B.
Spieler C nimmt den Ball an und spielt eine Flanke zu den Spielern A und B, die sich vor dem Tor positioniert haben:
Spieler A nimmt seine Position in der ersten Zone ein.
Spieler B nimmt in der zweiten Zone Stellung.

Rotation:

Nach dem Kreuz rücken die Spieler nach folgendem Schema vor: A → B → C → A



4. Coaching und Anmerkungen

Coaching:

Technik: Konzentrieren Sie sich auf genaues Passspiel, kontrollierte Balleroberung und effektive Schüsse und Flanken.

Bewegung: Fördern Sie aktives Laufen, eine gute Vorwärtsbewegung und eine klare Kommunikation.

Positionierung: Die Spieler vor dem Tor sollten sich klug bewegen und die richtige Zone wählen.

Anmerkungen:

Lassen Sie die Spieler abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß passen, schießen und flanken.

Achten Sie darauf, dass der linke und der rechte Fuß gleichmäßig trainiert werden, um ein Gleichgewicht in den Bewegungen zu schaffen. Arbeiten Sie in einem flüssigen Tempo, ohne dass sich die Spieler gegenseitig behindern.

Lassen Sie den Spielern genügend Zeit, um sich umzuziehen und sich richtig zu positionieren.