

1. Ausrüstung

Unbegrenzte Anzahl von Spielern
Ein Ball pro zwei Spieler
8 Hütchen

2. Organisation

8 Hütchen gleichmäßig auf dem Mittelkreis verteilen, 2 Spieler und 1 Ball an jedem Hütchen.
Legen Sie einen Kegel in die Mitte des Kreises.

3. Beschreibung

Die Spieler laufen zum Aufwärmen 3 Runden gemächlich um das Spielfeld.
Nach den 3 Runden dehnen sie sich, bevor sie mit der Übung beginnen.

Übung 1 - Ballstopp + Körperübungen

Spieler 1 führt den Ball in die Mitte, stoppt den Ball und kehrt zurück, während er Körperübungen ausführt.
Spieler 2 beginnt, sobald Spieler 1 mit den Körperübungen beginnt. Der Spieler 2 führt die Körperübungen aus und holt sich dann den Ball.

Übung 2 - Fällung + Pass

Wie Übung 1, aber jetzt schneidet der Spieler den Ball in der Mitte ab und spielt ihn zu Spieler 2.

Übung 3 - Fällung und Rückgabe mit Ball

Der Spieler führt den Ball in die Mitte, schneidet in die Mitte und kehrt mit dem Ball am Fuß zurück.

Übung 4 - Auf die andere Seite + Fällung

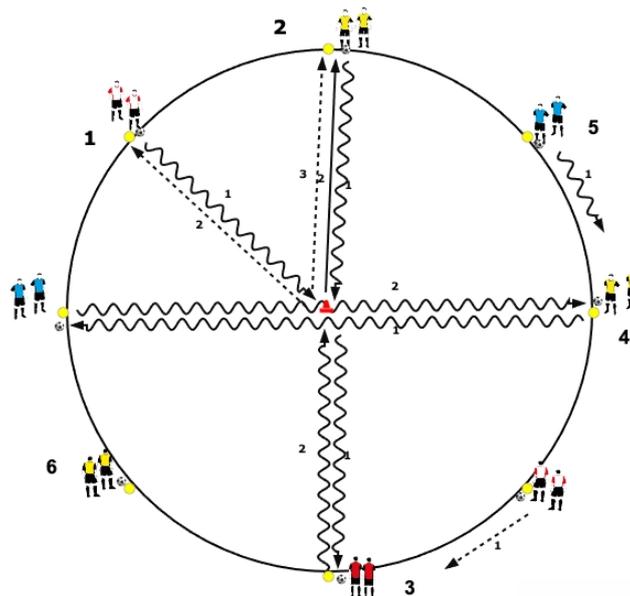
Wie Übung 3, aber der Spieler führt den Ball nicht in die Mitte, sondern auf die gegenüberliegende Seite des Kreises.

Übung 5 - Dribbeln entlang des Innenkreises

Spieler 1 führt den Ball mit hohem Tempo an der Innenseite des Kreises entlang.
Wenn Spieler 1 wieder bei seinem Mitspieler ist, übergibt er den Ball an Spieler 2, der seine Übung beginnt.

Übung 6 - Laufen ohne Ball (Aktivierung)

Spieler 1 läuft ohne Ball in einem hohen Tempo an der Innenseite des Kreises entlang.
Sobald Spieler 1 wieder bei seinem Mannschaftskameraden ist, beginnt Spieler 2 mit der gleichen Übung.



4. Coaching und Anmerkungen

Anleiten:

Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Körperübungen und die Ballkontrolle.
Achten Sie auf die Geschwindigkeit der Ballbehandlung und die Präzision beim Schneiden und Spielen des Balls.
Fördern Sie die Kommunikation zwischen den Spielern und konzentrieren Sie sich auf die technische Verfeinerung.

Anmerkungen:

Arbeiten Sie in Intervallen von 3 Minuten Anstrengung und 3 Minuten Pause.
In den Pausen können sich die Spieler dehnen oder zu zweit einfache Ballübungen machen.
Passen Sie das Tempo und die Intensität der Übungen an das Niveau der Spieler an.