

1. Anforderungen

Mindestanzahl von 14 Spielern

Anzahl der Kugeln - 2 Kegel und 7 Hütchen

2. Organisation

Bauen Sie die Ausrüstung wie in der Abbildung gezeigt auf.

Sorgen Sie für ausreichend Platz zwischen den Positionen, je nach Niveau und Alter der Spieler.

3. Beschreibung

Anfangsphase:

Spieler A spielt den Ball zu dem fragenden Spieler B.

Spieler B nimmt den Ball auf und spielt ihn in den Lauf von Spieler A.

Mittlere Phase:

Spieler A versucht, den Ball in einem Zug zum fragenden Spieler E zu spielen. Spieler E spielt den Ball zu Spieler C, wenn möglich in einem Zug.

Abschlussphase:

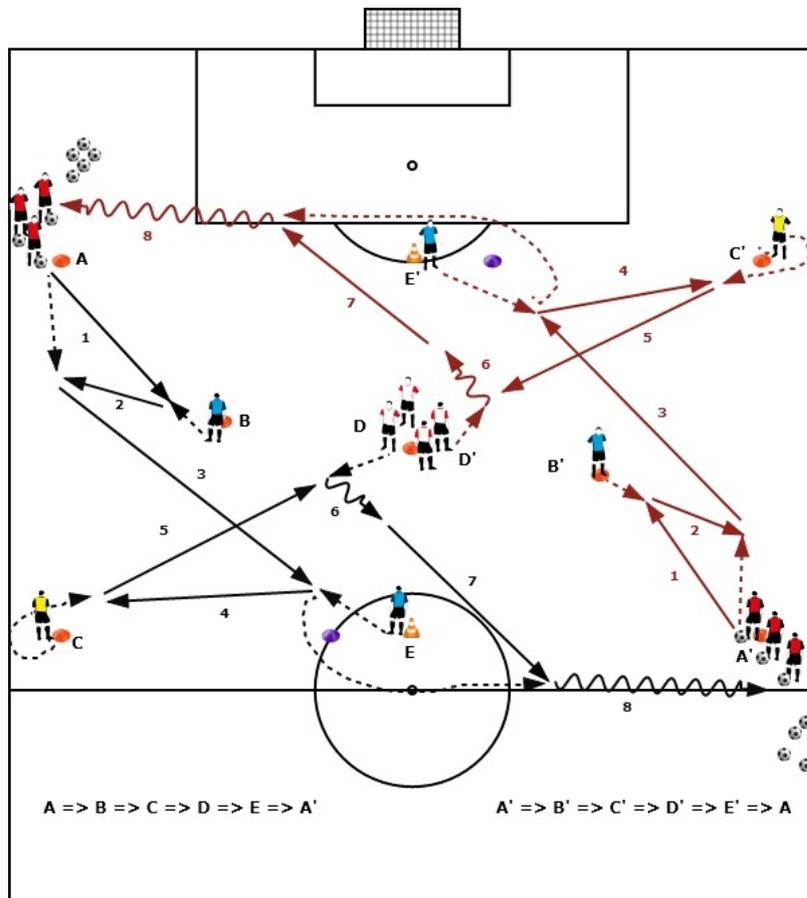
Spieler C spielt einen tiefen Ball zu Spieler D.

Spieler D nimmt den Ball an und spielt ihn tief zu Spieler E.

Spieler E bittet Spieler D nach einer Laufaktion um den Ball und erhält ihn. Sobald

Spieler E den Ball erhalten hat, dribbelt er zurück zur Gruppe A'. **Rotationsschema:**

Nach jeder Aktion rotieren die Spieler wie folgt: A → B → C → D → E → A' Auf der anderen Seite: A' → B' → C' → D' → E' → A.



4. Coaching und Aufmerksamkeitspunkte

Coaching:

Technik: Achten Sie auf korrekte Ballkontrolle, genaues Passen und Schnelligkeit bei der Ausführung.

Pre-Action: Ermutigen Sie die Spieler, aktiv nach dem Ball zu fragen und sich auf ihn zuzubewegen.

Tempo: Versuchen Sie, die Spieler zu ermutigen, den Ball auf einmal abzugeben.

Kommunikation: Die Spieler müssen klar und deutlich kommunizieren und in ihren Aktionen aufmerksam bleiben.

Interessante Punkte:

Die Größe des Spielfeldes kann je nach Niveau und Alter der Spieler angepasst werden.

Wenn weniger als 14 Spieler zur Verfügung stehen, kann ein Spieler von der Position A und D entfernt werden, ohne dass die Übung verloren geht. Arbeiten Sie sowohl links als auch rechts, um die Symmetrie im Training zu erhalten.