

1. Ausrüstung

Unbegrenzte Anzahl von Spielern - Ein Ball pro 2 Spieler
6 Hüte + 2 Kegel

2. Organisation

Bauen Sie den Aufbau gemäß der Zeichnung auf.

Die Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt, um Variation und Gleichgewicht in der Bewegung zu trainieren.

3. Beschreibung

Anfangsphase:

Spieler A spielt den Ball zu dem anfragenden Spieler B.

Spieler B nimmt den Ball und legt ihn für den einlaufenden Spieler A ab.

Spieler B geht nach dem Handspiel auf die Position von Spieler C.

Mittlere Phase:

Spieler A gibt den Ball an den nachfragenden Spieler C ab.

Spieler C gibt den Ball direkt an den einlaufenden Spieler B ab.

Nach dem Ablegen des Balls macht Spieler C eine Laufbewegung nach außen und bewegt sich zur Position von Spieler D.

Abschneiden:

Spieler B spielt den Ball zum nachfragenden Spieler D und beginnt dann einen Lauf in Richtung Tor.

Spieler D lässt den Ball zum einlaufenden Spieler C abprallen.

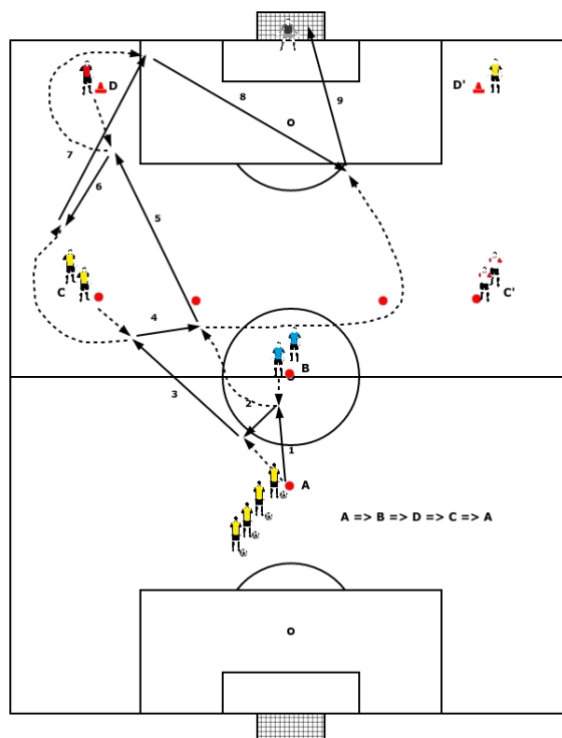
Spieler D läuft dann nach außen und erhält einen tiefen Pass von Spieler C.

Spieler D spielt den Ball in den Lauf von Spieler B, der den Ball im Tor versenkt.

Rotationsmuster:

Die Spieler folgen folgendem Rotationsmuster: A → B → D → C → A

Bei Ausführung auf der anderen Seite: A → B → D' → C' → A



4. Coaching und Anmerkungen

Coaching:

Technik: Achten Sie auf genaues Passspiel, kontrollierte Balleroberung und effektive Torschüsse.

Bewegung: Ermutigen Sie die Spieler, aktiv zu laufen und Flanken zu schlagen. Fördern Sie eine gute Kommunikation zwischen den Spielern.

Zweibeinigkeit: Lassen Sie die Spieler regelmäßig zwischen dem linken und dem rechten Fuß wechseln, um Pässe und Abschlüsse zu spielen.

Anmerkungen:

Wenn weniger Spieler zur Verfügung stehen, führen Sie die Übung 5 Minuten lang auf der linken Seite und dann 5 Minuten lang auf der rechten Seite durch. Achten Sie auf eine reibungslose Durchführung der Übung, indem Sie die Spieler in einem guten Tempo arbeiten lassen und sich gegenseitig aktiv coachen. Achten Sie darauf, dass die Spieler die Übung konzentriert durchführen, um einen maximalen Lerneffekt zu erzielen.