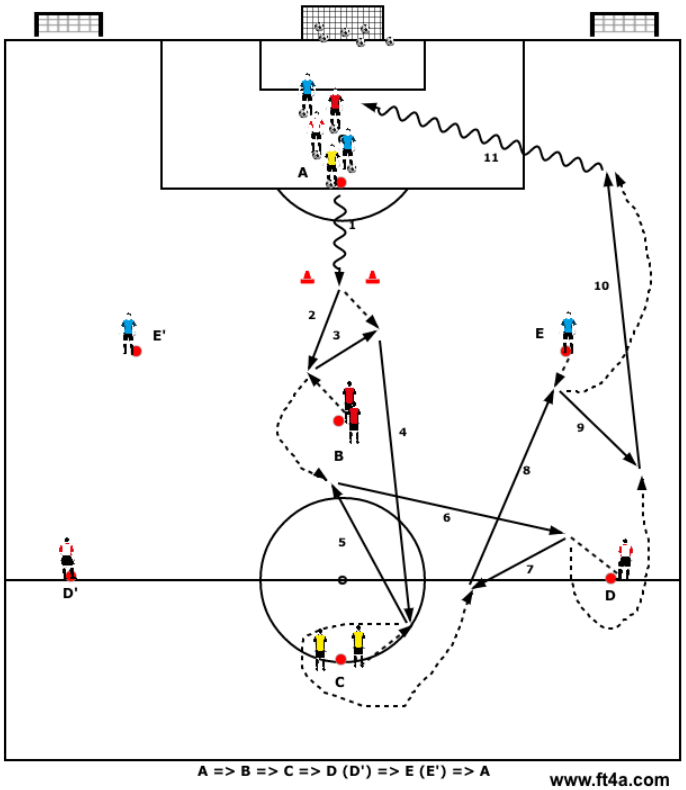
ZEICHNUNG / ANORDNUNG



INFO

Anzahl der Spieler: min. 12 Spieler

Material: mehrere Bälle, 9 Kegel oder Hütchen

ORGANISATION

Die Kegel oder Hütchen werden gemäß der Zeichnung aufgestellt, die Abstände können je nach Spielniveau variieren

ABLAUF DER ÜBUNG

• Die Übung beginnt bei Spieler A, der den Ball bis zu den 2 Kegeln dribbelt, während Spieler B den Ball fordert (Tempo, Kopf hoch) (deutlich anbieten).
• Spieler A spielt den Ball zu Spieler B, Spieler B nimmt den Ball an und legt ihn quer vor den heranstürmenden Spieler A. Spieler A spielt den Ball tief zum anfordernden Spieler C, Spieler C nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zum anbietenden Spieler B (im Lauf, richtiges Timing).
• Spieler B spielt den Ball tief auf den anfordernden Spieler D (D'), Spieler D (D') spielt den Ball seinerseits zurück zu Spieler C (in den Lauf, richtiges Timing).
• Spieler C spielt den Ball in den Lauf des anfordernden Spielers D (D'), Spieler D (D') nimmt den Ball an und spielt ihn auf Spieler E (E') Spieler E (E') nimmt den Ball an und legt ihn zurück auf den heranstürmenden Spieler D (D'), der, sobald er den Ball erhält, diesen tief auf den tief laufenden Spieler E (E') spielt (im Lauf, richtiges Timing).
• Spieler E (E') nimmt den Ball mit und dribbelt zurück zur Gruppe (Tempo, Kopf hoch).
• Wenn man aus dieser Übung eine Abschlussübung machen möchte, spielt Spieler D (D') den Ball nicht mehr in die Tiefe, sondern dribbelt mit dem Ball in Richtung Tor und schießt. Spieler E (E') holt den Ball und schließt sich der Gruppe an
• Rotation: Nach der Aktion zur nächsten Position weiterrücken.

VARIATIONEN / PROGRESSIONEN

• Links/rechts abwechseln.
• Weiterentwicklung: Umstellung auf Abschlussübung (in Richtung Tor und Abschluss).

COACHING

• Ballannahme/erste Ballkontrolle: offen und nach vorne (äußeres Bein).
• Pass: präzise und auf den richtigen Fuß/in den richtigen Raum.
• Vorlauf & Ballanforderung: präzise anbieten und kommunizieren.
• Richtiger Fuß: Körperhaltung und Standbein gut.
• Ballanforderung: klar anbieten und kommunizieren.

ANMERKUNGEN

• Die Abmessungen können je nach Niveau und Alter der Spieler variieren. Achten Sie darauf, dass die Spieler sowohl links als auch rechts arbeiten. (Halten Sie das Tempo hoch, stellen Sie genügend Bälle bereit).