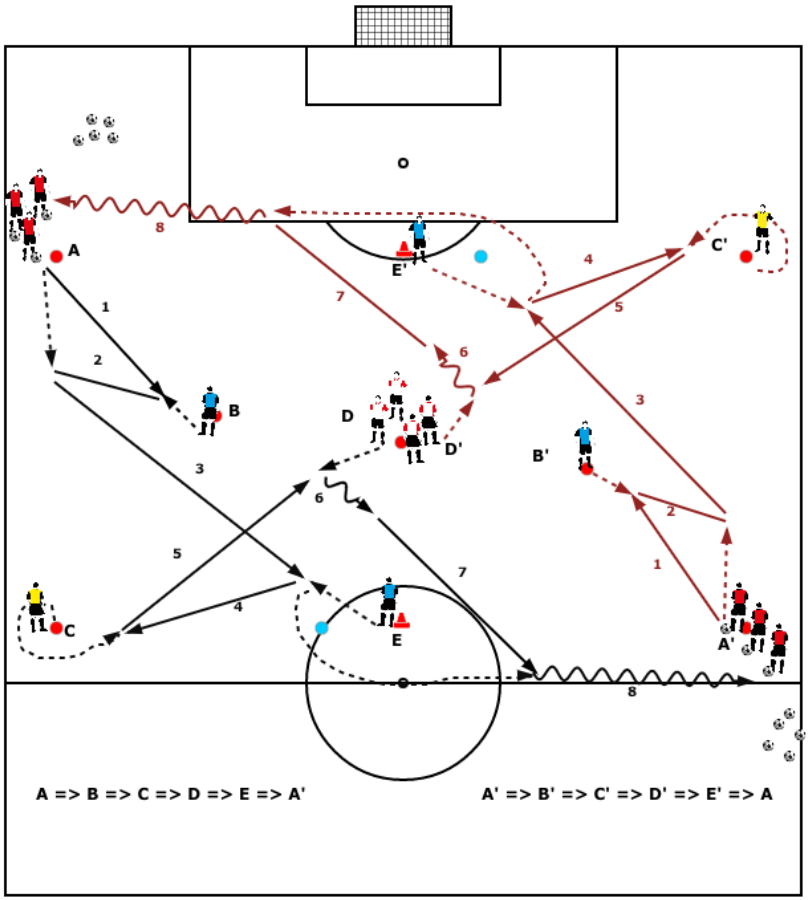
ZEICHNUNG / ANORDNUNG



INFO

Anzahl der Spieler: mindestens 12 Spieler

Material: mehrere Bälle, 7 Hütchen + 2 Kegel

ORGANISATION

Das Material wird wie auf der Zeichnung dargestellt aufgestellt

ABLAUF DER ÜBUNG

• Spieler A spielt den Ball zum anfordernden Spieler B, Spieler B nimmt den Ball an und spielt ihn in den Lauf von Spieler A.
• Spieler A versucht, den Ball in einem Zug zum anfordernden Spieler E weiterzuspielen (Tempo, Kopf hoch) (im Lauf, richtiges Timing).
• Spieler E versucht seinerseits, den Ball in einem Zug zum anfordernden Spieler C weiterzuspielen. Spieler C spielt den Ball tief zu Spieler D, Spieler D nimmt den Ball mit und spielt ihn tief weiter.
• In der Zwischenzeit hat Spieler E eine Laufbewegung ausgeführt und fordert den Ball von Spieler D an (Tempo, Kopf hoch) (offener Körper, Kontrolle nach vorne) (im Lauf, richtiges Timing).
• Sobald Spieler E den Ball erhalten hat, dribbelt er zur Gruppe A'

Rotation: A → B → C → D → E → A' // A' → B' → C' → D' → E' → A.

VARIATIONEN / PROGRESSIONEN

• Steigerung: So viel wie möglich in einem Durchgang spielen.
• Entfernungen an Niveau/Alter anpassen.

COACHING

• Ballannahme/1. Ballkontrolle: offen und nach vorne (äußeres Bein).
• Pass: präzise und auf den richtigen Fuß/in den richtigen Raum.
• Vorstoss & Ballanforderung: Präzise anbieten und kommunizieren.
• Ballanforderung: klar anbieten und kommunizieren.

ANMERKUNGEN

• Die Abmessungen können je nach Niveau und Alter der Spieler variieren. Das Weitergeben des Balls kann, wenn möglich, in einem Zug erfolgen. Wenn nur 12 Spieler zur Verfügung stehen, kann man auf den Positionen A und D einen Spieler weglassen. (Hohes Tempo beibehalten, genügend Bälle bereitstellen).