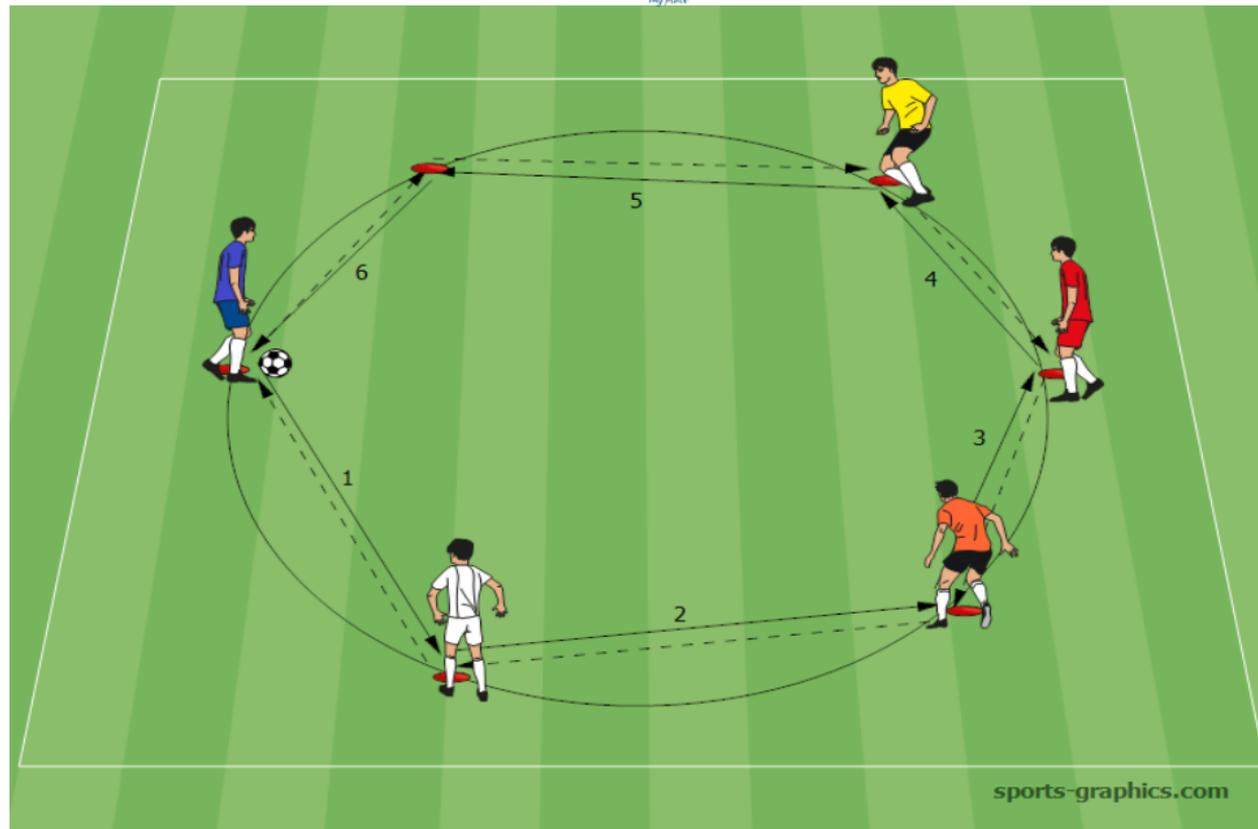


Ballzirkulation



1

Pass



Übungsbeschreibung

Spieler blau passt zu weiss und läuft nach erfolgtem Passspiel auf die freie Position, welche sich in Uhrzeigerrichtung befindet. Spieler weiss passt zu orange und läuft danach auf die freie Position links von ihm. Orange passt auf rot und läuft danach auf die Position links von ihm usw.

Variante

Richtungswechsel links herum / rechts herum

immer 2 Ballkontakte

Beliebiger Spieler kann angespielt werden und begibt sich danach auf die freie Position

- * Passgeber muss immer die freie Position suchen
- Mitspieler dürfen willkürlich ihre Position mit der freien Position tauschen

Coaching

- Punktgenaue Zuspiele
- Sofortiges Laufen auf die freie Position
- Wenn der Ball rechts herumgespielt wird, soll mit dem rechten Fuss der Ball gestoppt und mit links weitergespielt werden.

Material / Distanzen /Dauer

- 4-6 Spieler
 - Distanz zwischen Spielern 7-10m
 - Dauer jede Seite 5 Minuten
 - Varianten jede Seite 5 Minuten
- Gesamtdauer 20 Min.**

* hoher Anspruch