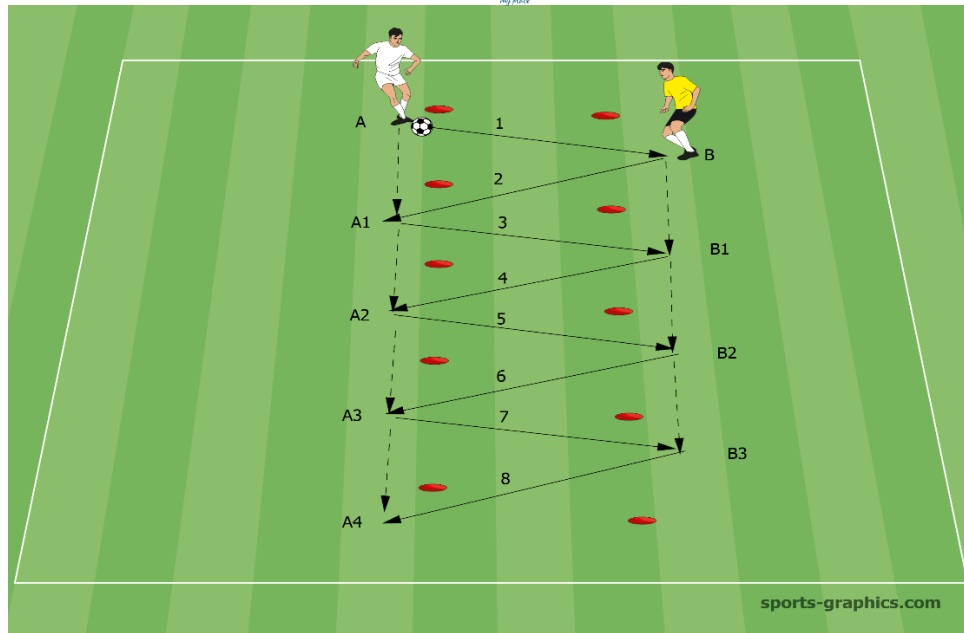


Drill Zick-Zack



1

Pass



Übungsbeschreibung

Spieler A spielt in der Vorwärtsbewegung zwischen den Hütchen Spieler B an und läuft danach zur nächsten Hütchenlücke A1, wo er sich von B wiederum anspielen lässt.

Variante

- Direktspiel
- Positionswechsel

Coaching

- Ball aus der Bewegung zuspielen
- Maximal 2 Ballkontakte
- Zuspiel immer auf den offensiven Fuss
- A spielt mit rechtem und B mit dem linken Fuss
- Präzise Zuspiele

Material / Distanzen

- 2 Spieler
- Mindestens 8 Pässe (10 Hütchen)
- Distanz von Reihe A zu Reihe B: 5-10m
- Distanz zwischen A1 zu A2 etc.: 5m