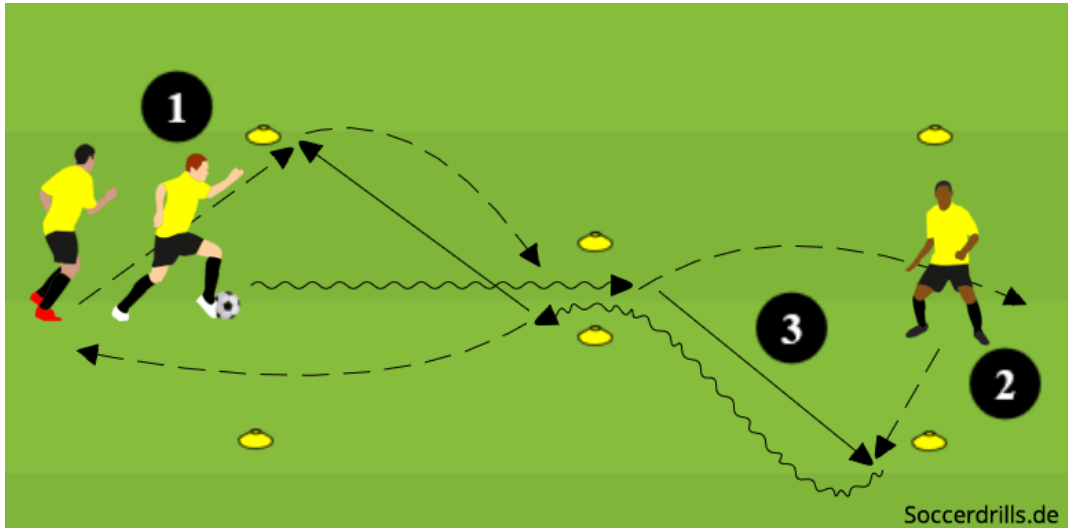


Aufwärmen - Raus aus dem Deckungsschatten

Übung Hourglass



Organisation:

- Wir benötigen 6 Bodenmarkierungen und einen, im weiteren Ablauf einen zweiten Ball. Bei größeren Trainingsgruppen sind weitere Übungsfelder empfehlenswert.
- Jeweils drei Markierungen auf jeder Übungsseite bilden eine Gasse. Die beiden mittleren Markierungen halbieren die Längsseiten des Übungsfeldes und liegen deutlich dichter beieinander als die Äußerer.
- Auf der Startseite, dort befindet sich der Ball beim ersten Spieler postieren wir zwei Spieler. Auf der anderen Seite wartet ein weiterer Spieler auf seinen Einsatz.

Ablauf:

1. Wir starten auf der linken Seite des Übungsfelds. Der Startspieler dribbelt zwischen den beiden mittleren Markierungen hindurch.
2. Der Spieler auf der anderen Seite führt eine Auftaktbewegung aus und bietet sich an der Bodenmarkierung an, aus seiner Sicht links.
3. Der Ablauf beginnt erneut, diesmal in die andere Richtung: Anschließend dribbelt der Passempfänger zu den Markierungen in der Mitte des Übungsfeldes und immer so weiter ...

Nach der Aktion schließt sich der Startspieler der gegenüberliegenden Gruppe an.

Varianten:

- Ablauf mit Pass nach links.
- Die Spieler haben die Wahl. Sie bieten sich links oder rechts an (Auftaktbewegung nicht vergessen). Der Passgeber muss jetzt vor dem Pass genau schauen.
- Der zweite Ball kommt ins Spiel. Wir starten von beiden Seiten gleichzeitig, so kommt Bewegung ins Spiel.
- Verschieden Passtechniken vorschreiben (mit links/rechts, Außenrist, Spann).

Trainertipps:

- Gute Ballkontrolle verhindert Zeit- und Ballverluste.
- Beginne mit mäßigem Tempo und steigere dann.