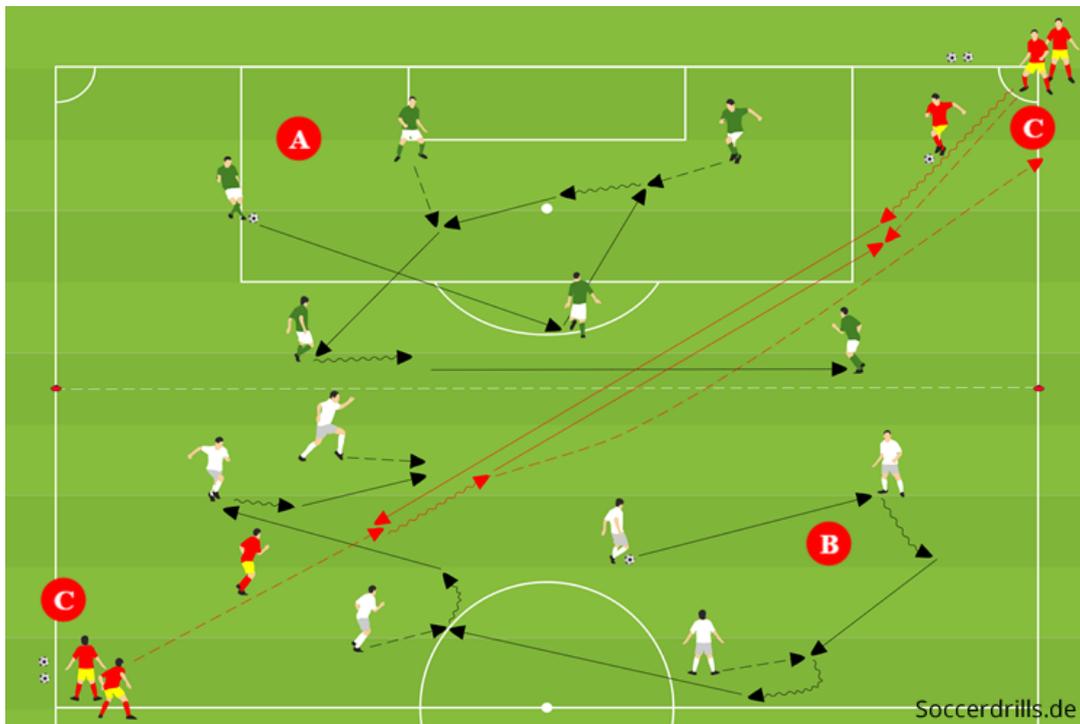


Diagonalpendel und Stabilisation der Grundtechniken



Organisation:

- Wir markieren ein Übungsfeld in der Größe eines halben Spielfeldes.
- Es werden drei Gruppen eingeteilt, in jeder sollten sich mindestens 4 Spieler befinden.
- In jeweils einem halben Übungsfeld wird eine Gruppe postiert (A und B). Jede Gruppe verfügt über einen Ball.
- Gruppe C wird geteilt und die Spieler stellen sich diagonal gegenüber auf. Ein Spieler verfügt über einen Ball, er ist der Startspieler.

Ablauf:

- Die Gruppen A und B passen sich den Ball jeweils in einer Übungsfeldhälfte wahllos zu und kombinieren dabei frei.
- Gruppe C führt eine Pendelübung durch: Kurzes Dribbling, dann Pass auf den, auf der anderen Seite gestartete Mitspieler, kurzes Dribbling, wieder Pass, etc.
- Nach ca. 2 Minuten wird Gruppe C durch eine andere Gruppe abgelöst.

Varianten:

- Die Ballkontakte werden begrenzt.
- Gruppe A und B passen jeweils mit zwei Bällen gleichzeitig.
- A und B spielen jeweils mit zwei Bällen (abhängig von der Gruppengröße). Die Bälle werden in den Händen gehalten und den Mitspielern zugeworfen, diese spielen die Bälle aus der Luft zurück. Die Anspieler werden ständig ausgewechselt. Alternativ werden die Bälle so geworfen, dass sie zurückgeköpft werden können oder mit der Brust, Oberschenkel, etc. kontrolliert und dann zurückgepasst werden.

Trainertipps:

- Auf aktive Pausen achten.
- Bewegung der Gruppen A und B fordern, kein Passspiel aus dem Stand.