



### 1. Werkstoff

- Mindestanzahl von 12 Spielern
- Einige Bälle
- 5 Hüte

### 2. Organisation

- Richten Sie das Material entsprechend der Zeichnung ein.
- Die Übung kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite durchgeführt werden, um beide Seiten zu trainieren.

### 3. Beschreibung

#### 1. Start:

- **Spieler A** spielt den Ball zu **Spieler B**.
- **Spieler B** erhält den Ball und wirft ihn direkt zu **Spieler A** zurück.
- Nach dem Handspiel rennt **Spieler B** nach draußen.
- 

#### 2. Sequel:

- Der ankommende **Spieler A** spielt den Ball in den Lauf von **Spieler B**.
- **Spieler B** erhält den Ball und gibt ihn an **Spieler C** weiter.
- 

#### 3. Mittlere Phase:

- **Spieler C** erhält den Ball, dreht sich durch und spielt einen Pass zu **Spieler E**.
- **Spieler E** erhält den Ball und gibt ihn an den ankommenden **Spieler D** weiter.
- 

#### 4. Schließung:

- **Spieler D** geht eine schnelle 1-2 Kombination mit **Spieler E** ein.
- Nach der Kombination nimmt **Spieler D** den Ball an und schießt ihn in die Hände des Torwarts.
- 

#### 5. Rotation:

- Danach wechseln die Spieler die Positionen nach dem Schema: **A** → **B** → **C** → **D** → **E** → **A**.

### 4. Coaching und Kommentare

#### Coaching:

- Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Körperübungen, einschließlich Passspiel, Ballannahme und Ballkontrolle.
- Achten Sie auf das Timing und die Präzision der Pässe und Läufe.
- Fördern Sie die Kommunikation und konzentrieren Sie sich auf den Aufbau und die Fertigstellung.
- 

#### Anmerkungen:

- Passen Sie die Abmessungen des Spielfelds an die Anzahl der Spieler und deren Niveau an.
- Aufwärmübungen können während des Wechsels zwischen **Spieler A** und **Spieler B** durchgeführt werden.
- Führen Sie die Übung abwechselnd über die linke und rechte Seite aus, um die Symmetrie des Trainings zu erhalten.