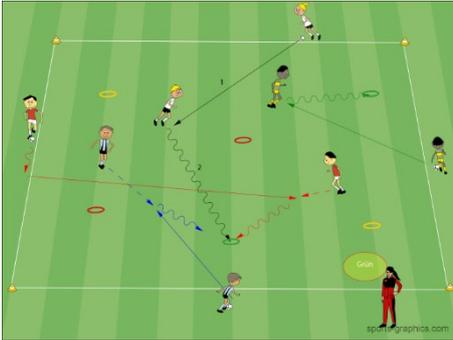




## BALL ABLEGEN



### Organisation:



*Feldgröße* **20 x 20 Meter**



*Material* **4 Hütchen, 6 Ringe, Bälle**



*Anzahl Spieler* **8**



*Dauer* **10 Minuten**



*Altersgrupp(en)*

**Bambini  
U7 und U8**



*Basistechnik(en)*

**Ballführung, Dribbling mit  
Tricks und Finten  
Zuspiel  
Ballannahme und -mitnahme  
Ballschule**



*Trainingsform*

**Übungsform**

### Ablauf:

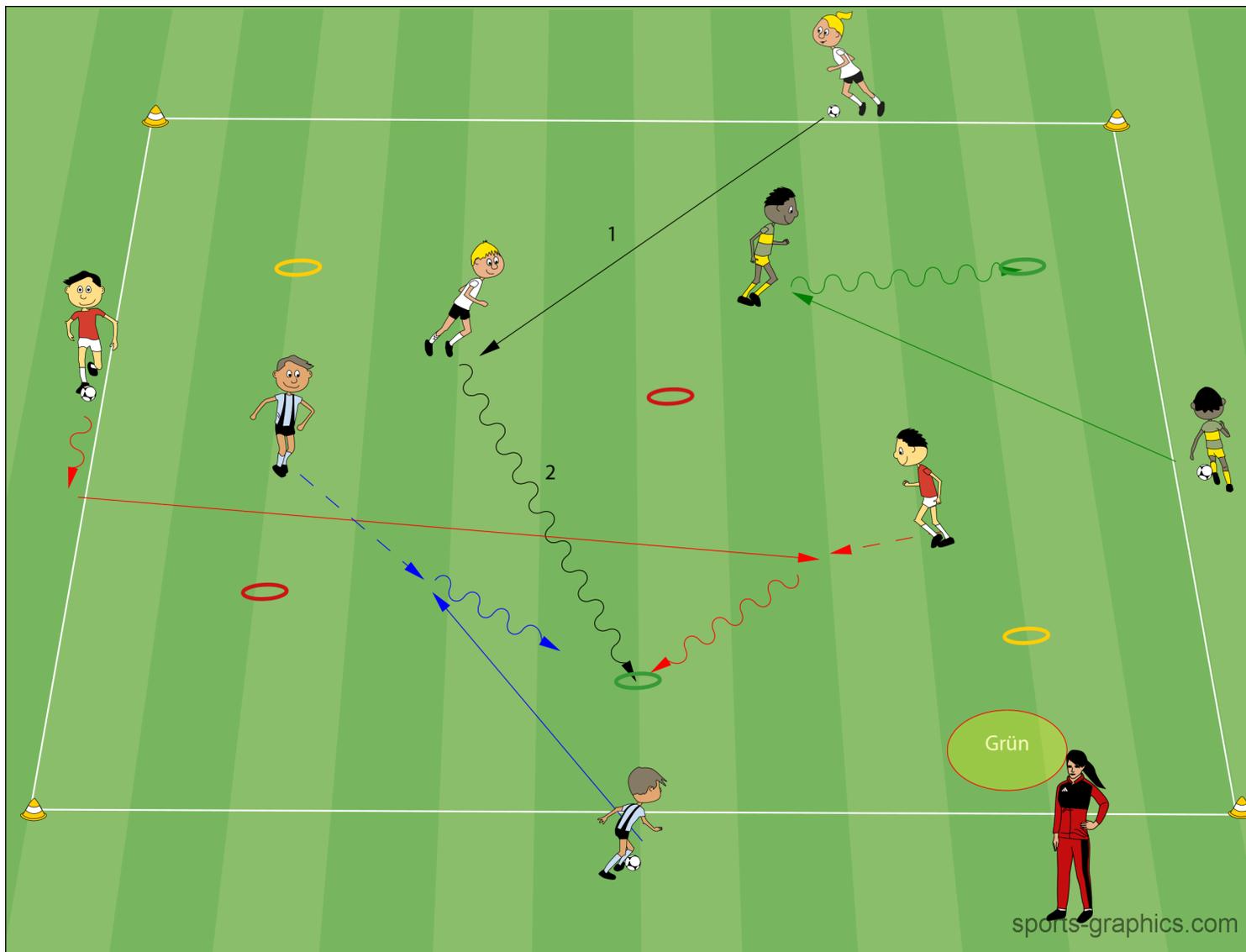
Acht Spieler bilden ein Paar. Der Spieler mit Ball dribbelt um das Feld herum. Die Spieler ohne Ball bewegen sich im Feld. Nach einem Signal vom Trainer (siehe Bild) müssen die Spieler so schnell wie möglich ihrem Partner den Ball mit einem Pass zuspielen. Dieser dribbelt schnellstmöglich zum Ring, um als erster den Ball im Ring abzulegen. Welches Team ist am Schnellsten?

### Varianten:

- 2 Farben (1. Farbe - Ring mit der Hand berühren - 2. Farbe - der Ball wird abgelegt)
- Mit der Hand spielen
- Farben durch Zahlen oder internationale und nationale Mannschaften ersetzen
- Doppelpass - Der Spieler von außen läuft in das Feld und legt dann den Ball in den Ring bzw. der zweite Spieler übernimmt die Position außerhalb des Feldes ein

### Coachingtipps:

- Blickkontakt
- Ball eng führen
- Sauberes Zuspiel
- Mit Tempo
- Ball Richtung Ring mitnehmen



## BALL ABLEGEN