

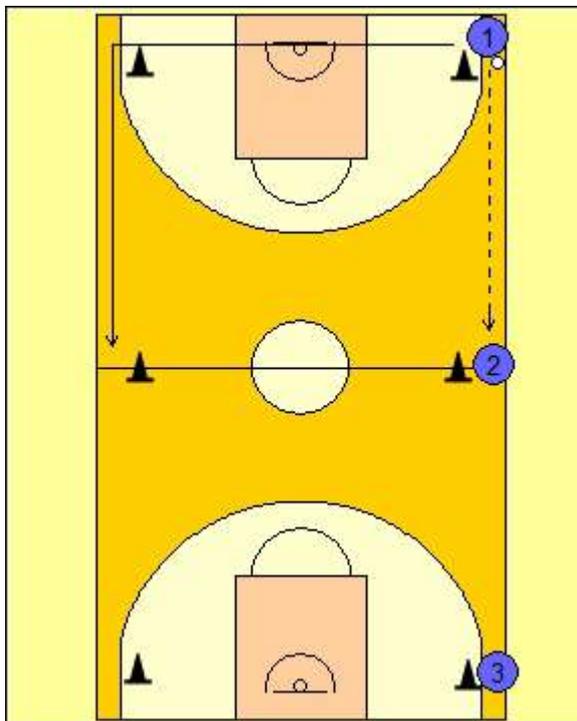


2 Hütchen - Lauf

Spieler (optimal) 3	Spieler (min./max.) 3/4	Altersklasse U14	Bälle 1	Körbe 0
--------------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Es werden in jeder Spielfelddecke sowie an der Mittellinie links und rechts insgesamt 6 Pylonen aufgestellt.
- Alle drei Spieler stehen auf einer Seite. Ein ggf. zusätzlicher 4. Spieler steht auf der gegenüberliegenden Seite des Spielers mit Ball.
- Gestartet wird durch einen Spieler mit Ball, der im Corner stehen muss.
- O1 passt den Ball zum nächsten Spieler – hier O2 und muss dann 2 Hütchen weiterlaufen.
- O2 passt zu O3 und muss nun wiederum 2 Hütchen weiterlaufen.
- Der Drill soll 3-4 Minuten mit einem hohen Tempo durchgeführt werden. Danach ist eine Pause oder ein weiteres 3er oder 4er Team macht den Drill.



Variation

- Die Abstände variieren
- Kann auch in der Saisonvorbereitung auf einem Sportplatz oder Wiese durchgeführt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Laufen
- Kondition
- Antritt
- Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollen genaue, feste Pässe gespielt werden. Ist die Entfernung für den Spieler offensichtlich zu weiter darf dieser ein Dribbling in die Richtung machen.

- Nach dem Pass soll die Strecke – 2 Hütchen – weiter –schnellstmöglich zurückgelegt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X				X			X			