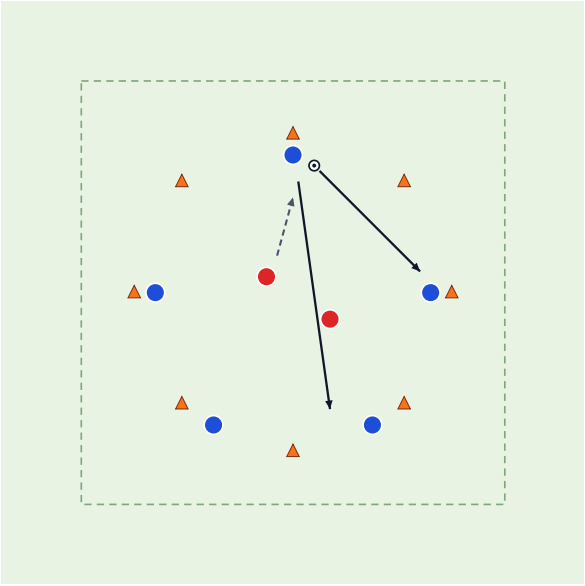
TRAININGSKARTE U29 AUFWÄRMEN · 12 MIN

Ballhalten 5 gegen 2 im Kreis

E-Jugend

Passspiel | Kognition & Wahrnehmung | Taktik | Ballkontrolle | Aufwärmen | Ballan- und -mitnahme | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Ballhalten 5 gegen 2 im Kreis

Fünf Spieler halten in einem Kreis den Ball gegen zwei Verteidiger in der Mitte. Die klassische Rondo-Form als Aufwärmen mit hohem technisch-kognitivem Anspruch.

1. Die Außenspieler passen sich den Ball zu und dürfen sich seitlich auf der Kreislinie bewegen.
2. Stufe 1: unbegrenzte Kontakte. Stufe 2: zwei Kontakte. Stufe 3: direkt spielen.
3. Bei Ballgewinn oder Ball ins Aus tauscht der Verursacher mit dem Verteidiger.
4. Zusatzpunkt: Ein Pass durch die Mitte zwischen den beiden Verteidigern hindurch zählt doppelt.
5. Drei Durchgänge à 3 Minuten, dazwischen 60 Sekunden Pause.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Passgeschwindigkeit, offene Körperstellung und das Erkennen des dritten Mannes in einer engen Form schulen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆