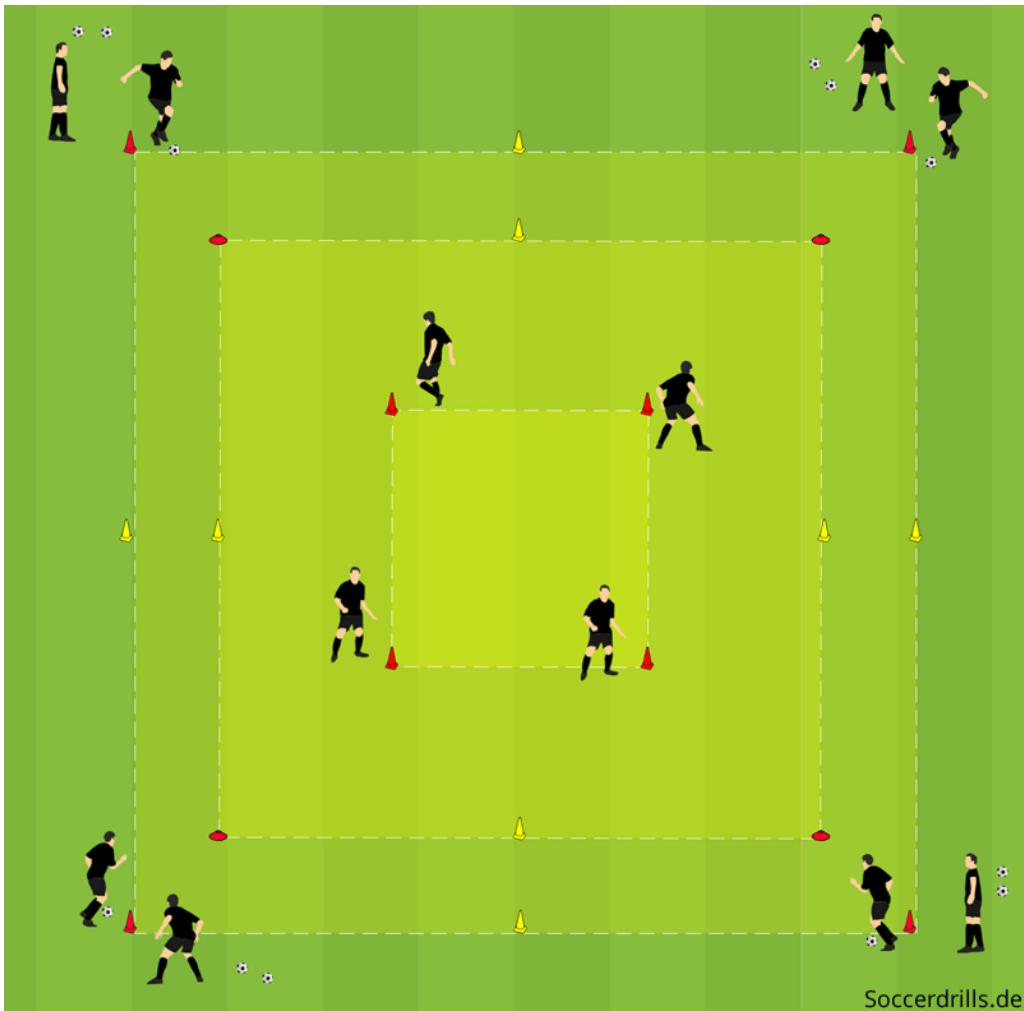


## Fitness- und Technikkreis

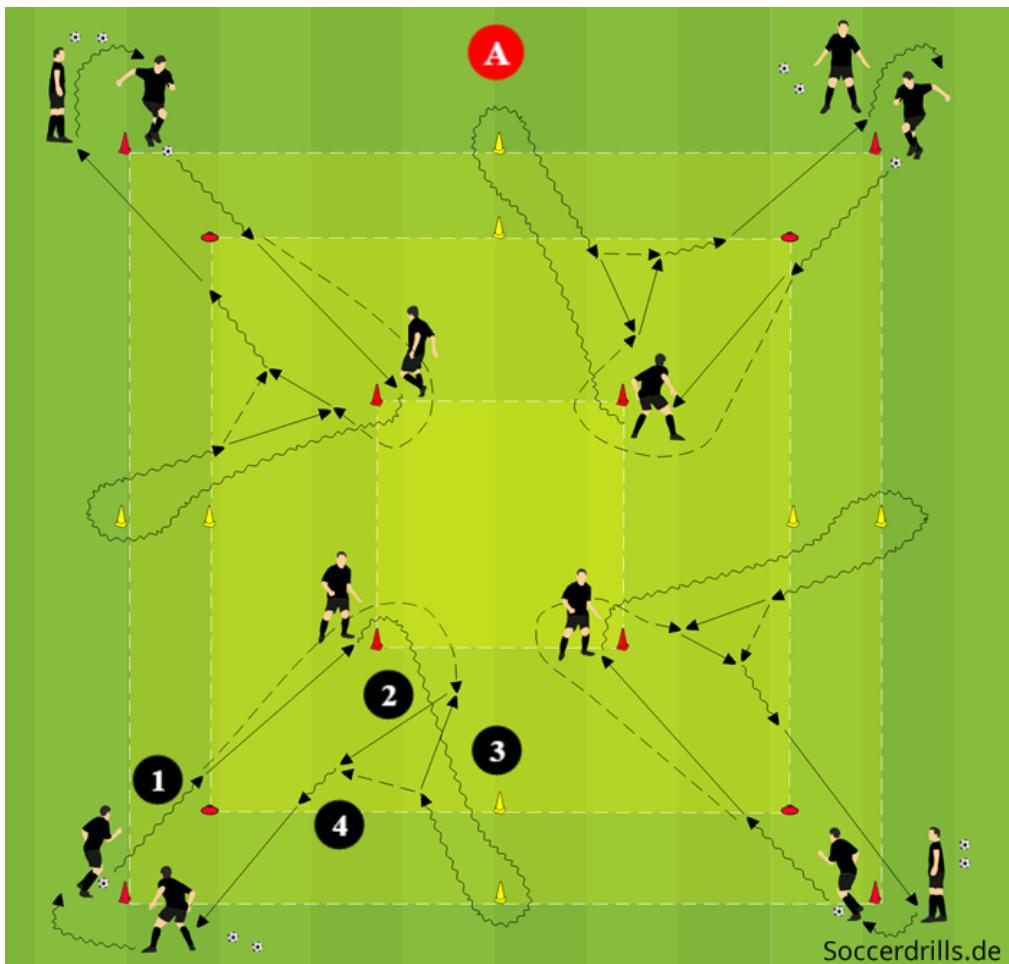


Soccerdrills.de

### Organisation:

- Insgesamt werden 16 Hütchen und 4 Bodenmarkierungen benötigt. Wir haben uns für ein großes Übungsfeld entschieden, andere Abmessungen sind möglich.
- Das innere Quadrat wir mit 4 Hütchen gekennzeichnet. (Seitenlänge ca. 6 Meter / Leistungsvermögen beachten)
- Die Ecken des zweiten Quadrats werden mit insgesamt 4 Bodenmarkierungen gekennzeichnet. Jeweils mittig an den vier Seiten stellen wir Hütchen auf (insgesamt 4). (Seitenlänge ca. 12 Meter / Leistungsvermögen beachten)
- Das größte Quadrat markieren wir in den Ecken mit insgesamt 4 Hütchen. Jeweils mittig an den vier Seiten stellen wir Hütchen auf (insgesamt 4). (Seitenlänge ca. 18 Meter / Leistungsvermögen beachten)
- Im Zentrum postieren wir an jedem Hütchen einen Spieler. Die anderen Spieler postieren wir gleichmäßig an den vier Ecken (mindestens 2 Spieler pro Ecke) des äußeren Quadrats. Dort stehen ausreichend Bälle zur Verfügung.

## Fitness- und Technikkreis

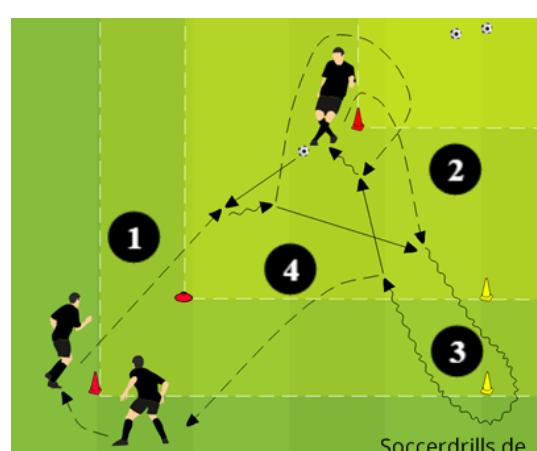


### Ablauf A:

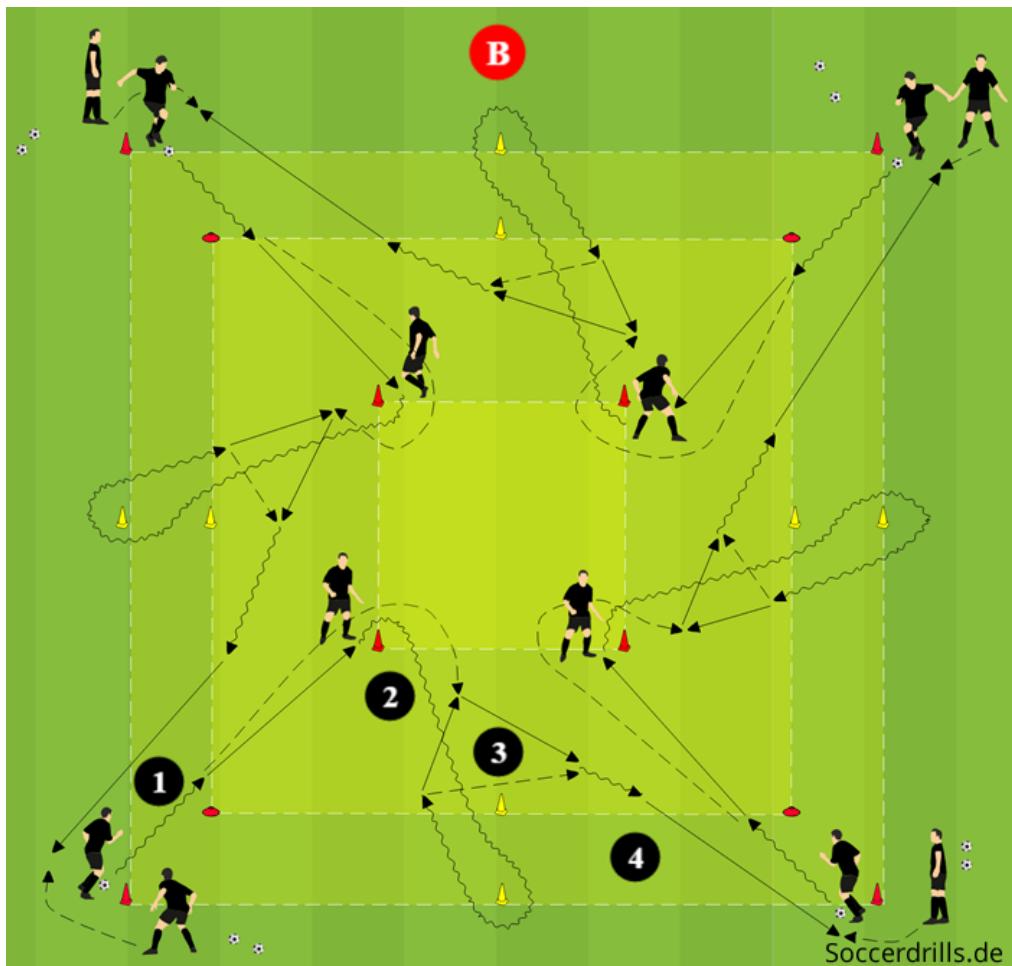
1. Der Startspieler dribbelt vom äußeren Hütchen an und passt zum Mitspieler im Zentrum.
2. Der Passempfänger zieht den Ball um die Markierung herum, dribbelt durchs Hütchentor und kehrt ins zweite Quadrat zurück. Gleichzeitig folgt der Startspieler seinem Pass, umläuft die Markierung im Zentrum und bietet sich an.
3. Der Dribbler passt zum Startspieler, der den Ball in den Lauf zurück passt (klatscht).
4. Kurzes Dribbling und Rückpass auf den nächsten Spieler in der Startgruppe.
- Der Startspieler übernimmt die Position im Zentrum, der Spieler, der bei Übungsstart im Zentrum postiert war, schließt sich der Startgruppe an.

### Variante zu A:

- Bei Übungsstart befinden sich die Bälle bei den Spielern im Zentrum.
1. Der Spieler startet von außen diagonal ins Zentrum und erhält dort das Zuspiel vom Mitspieler.
  2. Der Passgeber umläuft das Hütchen und startet zum Hütchentor. Der Passempfänger dribbelt kurz und passt dann zum gestarteten Spieler, möglichst dicht vors Hütchentor. Nach dem Pass umläuft er das Hütchen und bietet sich an.
  3. Der Spieler durchdribbelt das Hütchentor und kehrt ins Zentrum zurück.
  4. Jetzt passt er zum Mitspieler am Hütchen im Zentrum. Anschließend kehrt er ohne Ball in die Startgruppe zurück.



## Fitness- und Technikkreis



### Ablauf B:

- Wie A, aber:
- 3. Der Spieler, der aus dem Slalomdribbling kommt, bietet sich nach seinem Pass im Feld rechtsseitig an und erhält dort den Rückpass.
- 4. Anschließend dribbelt er in Richtung der nächsten Gruppe im Quadrat und passt dort zum nächsten Spieler in der Stargruppe. Der Ablauf erfolgt so kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn ums äußere Quadrat herum.
- Der Startspieler übernimmt die Position im Zentrum, der Spieler, der bei Übungsstart im Zentrum postiert war, schließt sich der nächsten Gruppe im Quadrat an.

### Variante B (ohne Abbildung):

- Wie B, aber:
- Wir nutzen die Lauf-, Pass und Dribbelwege der Variante zu A.
- Der letzte Passgeber passt gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler ins Zentrum und schließt sich in der nächsten Gruppe den Spielern ohne Ball an.

### Varianten A und B:

- Ablauf B und Variante B im Uhrzeigersinn.
- Der Startspieler und/oder Slalomdribbler führt vor dem Hütchen eine Finte aus.
- Verschiedene Dribbeltechniken fordern.

### Trainertipps:

- Die Markierungen dienen lediglich zur Orientierung.
- Auf Beidfüßigkeit achten.