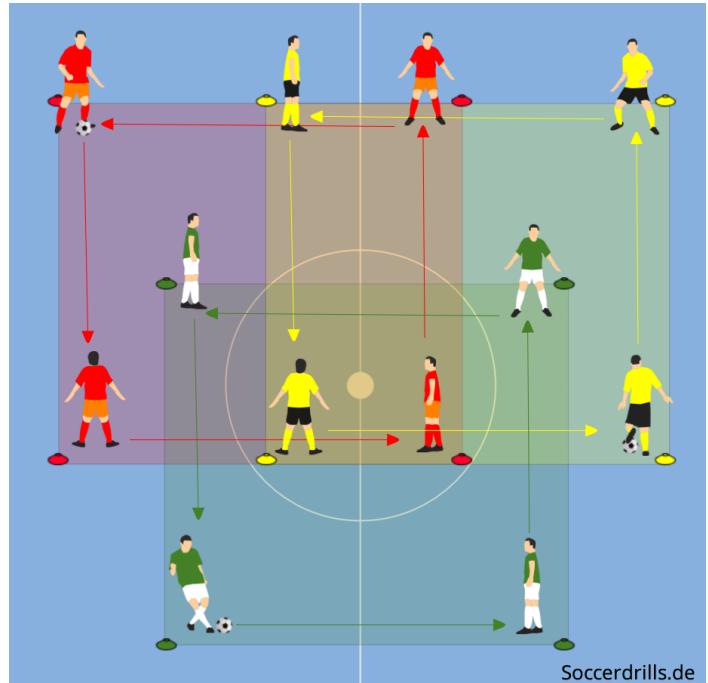


Kreatives Hallentraining - Nesting

Organisation:

- Wir markieren mehrere Quadrate (Dreiecke, Kreise oder weiter Formen sind auch möglich), die miteinander verschachtelt sind. In unserer Grafik haben wir drei Übungsfelder übereinandergelegt. Zusätzlich haben wir die drei Felder farblich verschieden markiert. Die Feldgrößen sind abhängig vom Leistungsvermögen, sollten aber nicht zu klein gewählt werden.
- In jeder Ecke der Übungsfelder postieren wir einen Spieler. Entsprechend der Farben bilden die Spieler Übungsgruppen. Sollte die Anzahl der Spieler nicht aufgehen, kannst du Positionen doppelt besetzen, entsprechend wechseln sich die Spieler im Ablauf ab.
- Jede Gruppe hat einen Ball zur Verfügung.



Ablauf:

- Die Spieler passen den Ball gegen den Uhrzeigersinn im Quadrat immer eine Position weiter.
- Nach einiger Zeit erfolgt innerhalb der Gruppen ein Positionswechsel, damit jeder Spieler in den Genuss kommt, im unübersichtlichen Bereichen agieren zu müssen.

Varianten:

- Auf Trainerkommando „rechts“ oder „links“ wird die Passrichtung geändert.
- Auf Trainerkommando „Rotation“ erfolgt ein Dribbling des Ballbesitzers und dieser dribbelt gegen den Uhrzeigersinn ins nächste Übungsfeld. Seine Mitspieler folgen ihm und besetzen die freien Positionen im neuen Feld. Im neuen Übungsfeld geht das Passspiel wie gewohnt weiter.
- Beide Trainerkommandos im Ablauf. Entsprechend wird die Passrichtung verändert oder das Übungsfeld gewechselt.
- Wir besetzen mindestens eine Position in jedem Übungsfeld doppelt. Damit sich keine Position leerläuft, ist dort der Übungsstart. Die Spieler passen zur nächsten Position, folgen dem Pass und übernehmen die Position des Passempfängers.
- Wir besetzen mindestens eine Position in jedem Übungsfeld doppelt. Damit sich keine Position leerläuft, ist dort der Übungsstart. Die Spieler dribbeln jetzt immer zur nächsten Position, dort wird der Ball übergeben.
- Verschiedene Passtechniken.

Trainertipps:

- Fordere Konzentration.
- Fordere mehr Tempo.