

15

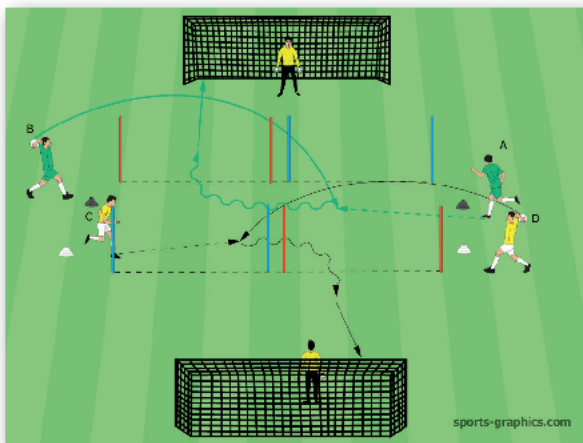
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Slalomstangen (je 4 in einer Farbe)
- 2 Großfeldtore
- 4 Markierungshütchen (je 2 in einer Farbe)
- 4 Leibchen (je 2 in einer Farbe)

Organisation

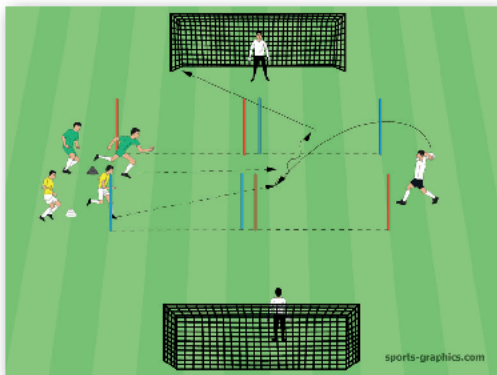
Eine 10m breite Gasse aus 4 Slalomstangentoren bilden. 2 Großfeldtore 20m von den Slalomstangen entfernt aufstellen. 2 Teams einteilen – 2 gegen 2 plus 2 neutrale Torhüter.



Übungsablauf

Die Übung beginnt damit, dass der Übungsleiter „blau“ oder „rot“ ruft. Damit dürfen Spieler C und A in Richtung ihres Mitspielers rennen, welcher ihnen den Ball per Einwurf zuwirft. Die beiden Spieler verarbeiten den Ball, dribbeln durch das entsprechende Tor auf ihrer Seite und suchen den Abschluss. Treffen beide Spieler das Tor, gewinnt der Spieler, welcher den Treffer schneller erzielt hat.

Im Anschluss tauschen Spieler A und B, sowie C und D die Aufgaben. Geben Sie nach einigen Durchgängen vor, mit welchem Körperteil der erste Kontakt erfolgen muss. Beispielsweise mit der Brust, dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf.



Variationen

Je 1 Spieler pro Team startet von derselben Seite. Der Übungsleiter wirft einen Ball ein und sagt eine Farbe an. Damit startet eine 1 gegen 1- Situation. Hierbei dürfen beide Spieler, beide Dribbeltore der genannten Farbe überdribbeln. Sobald ein Spieler ein Dribbeltor überquert hat, darf der Gegenspieler ihm nicht mehr folgen.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Spieler den Ball möglichst schnell flach machen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

