

25

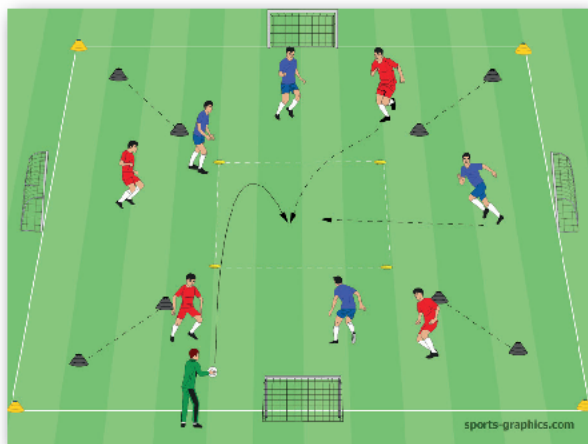
Schlussteil

Trainingshilfen

- 12 Markierungshütchen (8 in einer Farbe und 4 in einer Weiteren)
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 4 Markierungssteller
- 4 Mini-Tore

Organisation

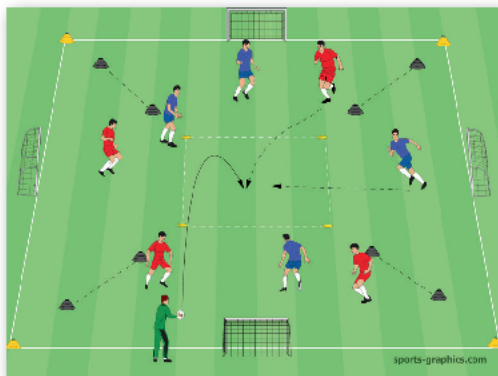
Spielfeld (30x30m) und Mittelzone (8x8m) bilden. Mini- und Pass-Tore (aus den schwarzen Markierungshütchen) platzieren. 2 Teams zum 4 gegen 4 einteilen. Die Teams jeweils durchnummerieren.



Übungsablauf

Die Spieler dürfen sich zu Beginn nicht in der mittleren Zone aufhalten. Die Übung beginnt, indem der Übungsleiter eine Nummer von 1 bis 4 ruft und den Ball hoch in die Mittelzone einschießt oder -wirft. Die beiden entsprechenden Spieler laufen in diesen Bereich ein und versuchen, den Ball zu behaupten. Dabei dürfen sie den Ball nicht direkt weiterspielen.

Sobald der 1. Kontakt erfolgt ist, dürfen auch die restlichen Spieler die mittlere Zone betreten und es startet ein 4 gegen 4. Die Teams haben das Ziel, einen Treffer auf eines der Mini-Tore zu erzielen. Jedoch muss zuvor ein Passtor erfolgreich durchspielt werden. Geht der Ball ins Aus oder Tor, ruft der Übungsleiter eine neue Nummer und die Übung wird wiederholt.



Variationen

Die Passtore dürfen auch durchdribbelt werden.

Führen Sie die Übung vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 durch. Nach jedem Treffer oder Ausball läuft je 1 neuer Spieler pro Team in die mittlere Zone ein und der Übungsleiter wirft/schießt einen neuen Ball ein.

Coaching Tipps

Die Spieler sollen versuchen, sich vor der An- oder Mitnahme des Balls Platz zu verschaffen.

Fordern Sie, dass die Spieler sich bei dem 1. Kontakt gegenseitig behindern, indem bewusst der Körperkontakt gesucht wird.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

