

04

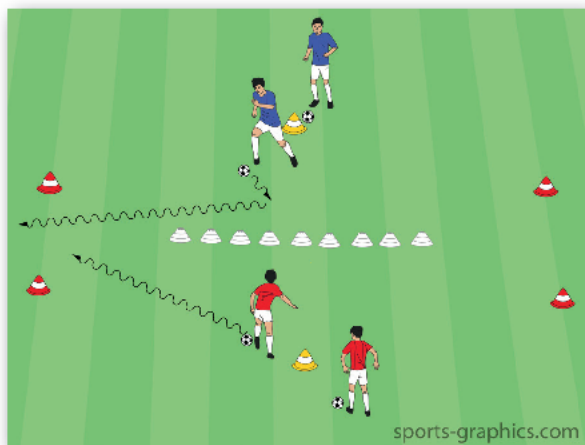
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- Leibchen (2 Rote und 2 Blaue)
- 2 Pylonen
- 10 Hütchen
- 4 Kegel oder 2 Stangentore

Organisation

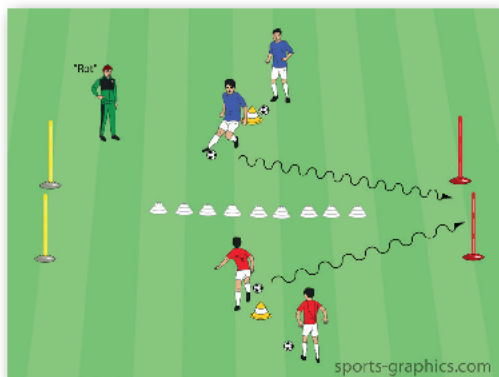
Die Hütchen als eine Grenze aufbauen. 5 Meter links und 5 Meter rechts davon je ein Stangentor aufstellen.



Übungsablauf

Bei dieser Übung gibt es einen angreifenden und einen verteidigenden Spieler. Zwischen den beiden Spielern befindet sich, durch die Hütchen markiert, eine Grenze, welche den Angreifer vor dem Verteidiger schützt. Der Angreifer dribbelt mit Ball vor dieser Grenze nach links und rechts, der Verteidiger macht es ihm als Schatten nach. Zu einem Zeitpunkt, den der Angreifer selbst bestimmt, verlässt er diese Schutzzo-

ne, und dribbelt in Richtung der Stangentore nach links oder rechts. Der Verteidiger muss ihm schnellstmöglich folgen, und hat das Ziel, den Angreifer mit der Hand abzuschlagen, bevor dieser das Stangentor erreicht hat. Für das Erreichen des Stangentors gibt es für den Angreifer einen Punkt, wird er jedoch abgeschlagen, bekommt der Verteidiger 2 Punkte. Im Anschluss wechseln die Übungsaufgaben.



Variationen

Abstand der Stangentore zu den Hütchen vergrößern.

Stangentore farblich markieren. Beide Spieler sind Angreifer: Der Trainer sagt das Stangentor an, durch welches gedribbelt werden muss. Der Spieler, der dieses als 1. erreicht, bekommt den Punkt.

Coaching Tipps

Tempodribbling.

Schnelle Ballarbeit vor der Grenze.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

