

11

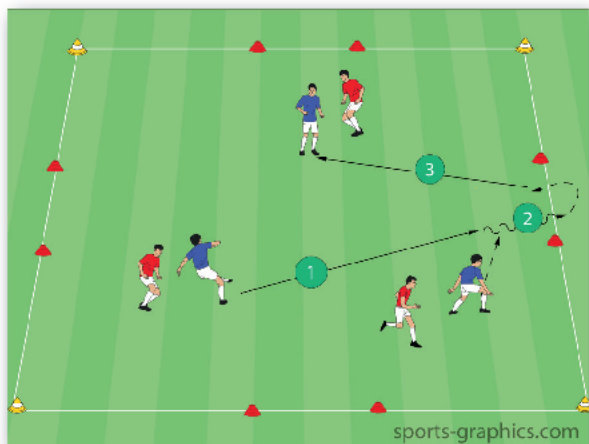
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- Leibchen (3 Rote und 3 Blaue)
- 4 Kegel
- 8 Hütchen

Organisation

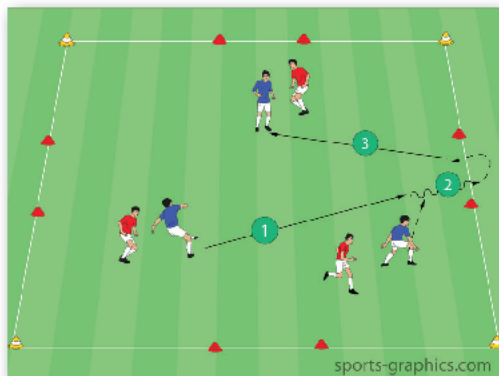
Ein Spielfeld mit einer Größe von 15x15 Metern aufbauen. Auf jeder Seite befindet sich ein 2 Meter breites Hütchentor.



Übungsablauf

Die Spieler befinden sich im Spielfeld und spielen ein 3-gegen-3 auf 4 Hütchentore. Der 1. Ball wird vom Trainer eingespielt. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, hat das Ziel, durch eines der 4 Hütchentore zu dribbeln. Dafür gibt es einen Punkt, und die angreifende Mannschaft bleibt weiter im Besitz des Balls. Wird ein Punkt auf ein Hütchentor erzielt, so darf dieses nicht erneut bespielt werden, sondern die Spieler müs-

sen sich eines der 3 anderen Hütchentore aussuchen. Die verteidigende Mannschaft dagegen muss die Dribblings durch die Hütchentore verhindern und den Ball erobern, um selbst Punkte auf die Hütchentore erzielen zu können. Geht ein Ball ins Aus, so spielt immer der Trainer einen neuen Ball ein. Die Spielzeit beträgt 5 Minuten



Variationen

Jede Mannschaft hat 2 feste Hütchentore zu verteidigen und 2, auf welche sie angreifen können.

Coaching Tipps

Gegnerüberwindendes Dribbling.

Fintieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

