

13

Hauptteil

Trainingshilfen

- 5-6 Bälle
- 12 Kegel
- 12 Hütchen

Organisation

- 3 gleichgroße Felder (Größe: 10x5 Meter) mit je 2 weißen Hütchen-Toren (Breite: 1 Meter) aufbauen.



Übungsablauf

Bei dieser Übungsform wird eine Mini-WM gespielt. In den 3 Feldern befinden sich je 2 Spieler. Somit wird ein 1-gegen-1 auf 2 Hütchen-Tore gespielt, welche durchdribbelt werden müssen. Jeder Spieler hat 1 Tor zum Verteidigen und 1 zum Angreifen. Einen Punkt gibt es, wenn ein Hütchen-Tor durchdribbelt wurde. Der Spieler, der das Tor bekommen hat, kommt nun in Ballbesitz.

Ist der Ball im Aus, wird von dort aus eingedribbelt, an welcher Stelle der Ball das Spielfeld verlassen hat. Die Spielzeit beträgt 3 Minuten. Der Spieler, der nach dieser Zeit die meisten Punkte erzielt hat, steigt auf, das heißt er wechselt in das höhere Feld. Der Verlierer steigt ab. Bei Unentschieden wird so lange nach dem Prinzip des Golden Goal weitergespielt.



Variationen

Der Spieler, der das Tor erzielt, bleibt in Ballbesitz, und die Spielrichtung ändert sich.

Coaching Tipps

Gegnerüberwindendes Dribbling.

Fintieren.

Risiko.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

