

21

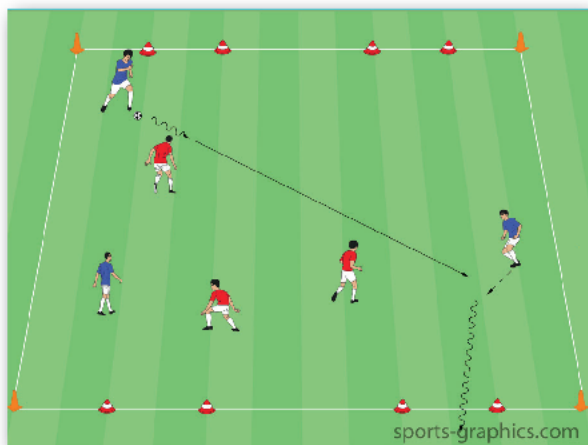
Schlussstil

Trainingshilfen

- 7-8 Bälle
- 4 Pylonen
- 8 Hütchen
- Leibchen (3 Rote und 3 Blaue)

Organisation

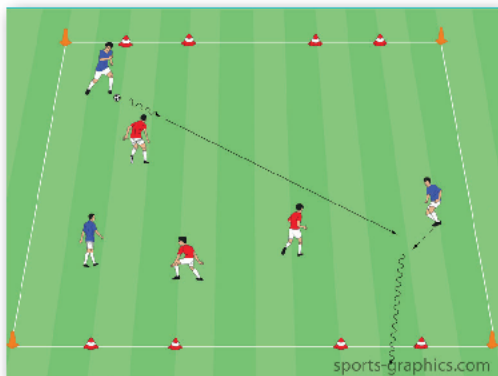
Ein Spielfeld mit einer Größe von 15x10 Metern aufbauen. Auf den kürzeren Seiten befinden sich je 2 Hütchentore (Breite: 1 Meter).



Übungsablauf

Der Trainer teilt die Mannschaft in 2 Teams (Rot und Blau) ein. Im Spielfeld wird ein 3-gegen-3 gespielt. Jede Mannschaft hat 2 Hütchentore zum Verteidigen und 2, auf welche sie Angreifen können. Der Trainer beginnt die Übung, indem er den 1. Ball einspielt. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, hat das Ziel, durch eines der beiden Hütchentore des Gegners zu dribbeln. Dafür gibt es 1 Punkt.

Die verteidigende Mannschaft muss dies verhindern und versuchen, den Ball zu erobern, um selbst einen Punkt zu erzielen. Nach Torerzielung bleibt die Mannschaft, die das Tor gemacht hat, in Ballbesitz. Damit ändert sich auch die Spielrichtung. Geht der Ball ins Aus, spielt immer der Trainer einen neuen Ball ein. Die Spielzeit beträgt 5 Minuten.



Variationen

Nach Torerzielung bleibt die Mannschaft in Ballbesitz, und damit ändert sich auch die Spielrichtung.

Coaching Tipps

Gegnerüberwindendes Dribbling.

Fintieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

