

24

Schlussteil

Trainingshilfen

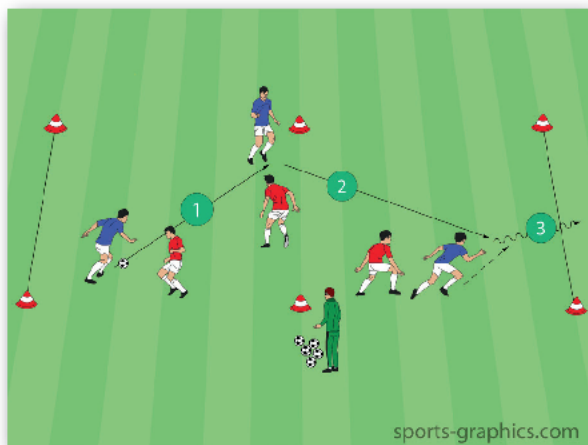
5-6 Bälle

6 Kegel

6 Leibchen (3 Rote und 3 Blaue)

Organisation

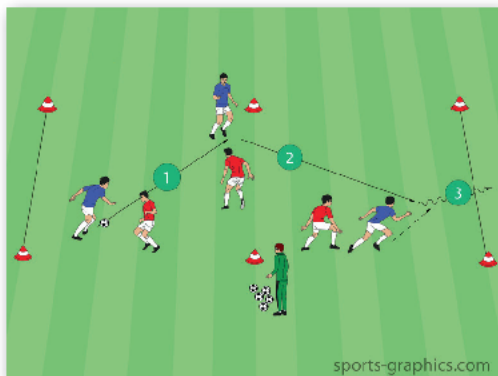
Ein Spielfeld mit einer Größe von 15x10 Metern aufbauen. Der Trainer teilt die Mannschaft in 2 Teams (Rot und Blau) ein. Im Feld spielen die Spieler ein 3-gegen-3 gespielt.



Übungsablauf

Der Trainer startet die Übung, indem er den 1. Ball einspielt. Die Mannschaft, die den Ball gewinnt, ist im Angriff, und hat das Ziel, über die Linie des verteidigenden Teams zu dribbeln. Schaffen sie es, bekommen sie 1 Punkt. Des Weiteren bleibt die Mannschaft, die den Punkt erzielt hat, in Ballbesitz. Somit ändert sich auch die Spielrichtung.

Die verteidigende Mannschaft muss das Überdribbeln der eigenen Linie verhindern und den Ball erobern, um selbst Punkte erzielen zu können. Geht der Ball ins Aus, so spielt immer der Trainer einen neuen Ball in das Spielfeld. Die Spielzeit beträgt insgesamt 5 Minuten.



Variationen

Es wird ein 2-gegen-2 gespielt, bei welchem es 1 neutralen Spieler gibt, welcher immer der verteidigenden Mannschaft angehört.

Coaching Tipps

Gegnerüberwindendes Dribbling.

Spielrichtungswechsel.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

