

03

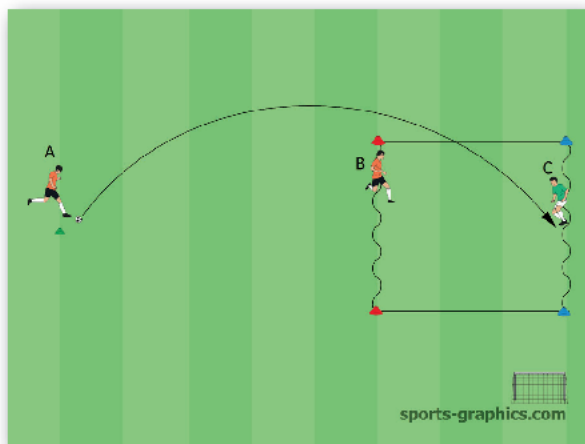
Erwärmung

Trainingshilfen

- 5 Hütchen
- 1 Mini Tor
- Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

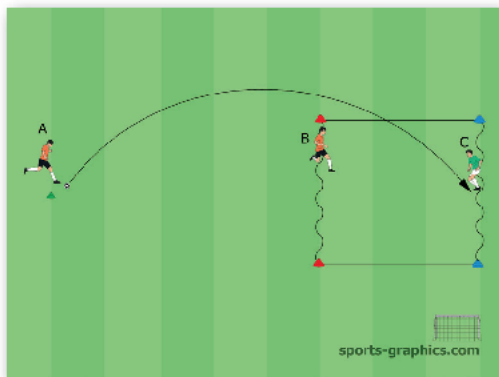
- Aufbau eines 10m x 10m Vierecks und Aufstellung gemäß Abbildung.
- Einteilen von 2 Teams, die sich durch Leibchen unterscheiden.



Übungsablauf

Es wird ein 1 gegen 1 gespielt. Dabei spielt Spieler A einen Flugball auf Spieler C, sobald der Ball über Spieler B hinweg fliegt, darf Spieler B Spieler C attackieren. Ziel von Spieler C ist es, über die Hütchenlinie (rot) zu dribbeln.

Spieler B versucht das zu verhindern und selbst mit dem Ball über die Hütchenlinie (blau) zu dribbeln oder aus dem Viereck ins Mini Tor zu passen. Nach 5 Minuten wechseln die Teams die Aufgaben.



Variationen

Flugball als Einwurf spielen.

Coaching Tipps

Achten Sie auf das seitliche Anlaufen von Spieler B mit dem Öffnen der Mini-Tor-Seite und das Erobern des 2. Ballkontaktes - Spieler B soll den Ball von Spieler C annehmen lassen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

