

05

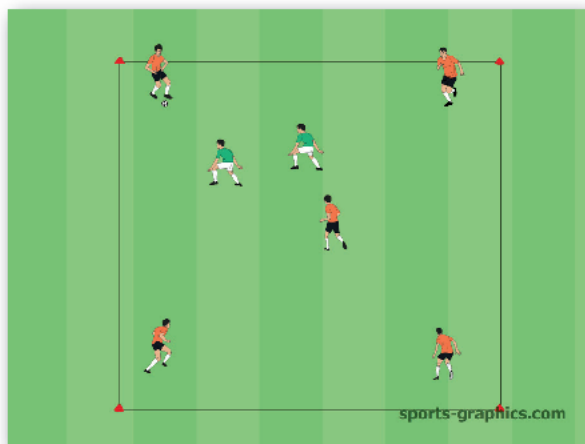
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 2 Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

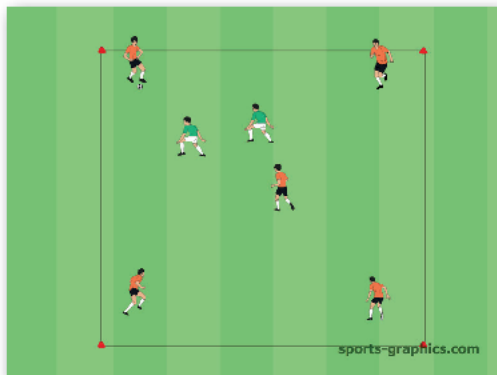
- Aufbau eines 12m x 12m Vierecks und Aufstellung gemäß Abbildung.
- Einteilen von 2 Teams.



Übungsablauf

Es wird ein 5 gegen 2 gespielt. Dabei muss aus dem Überzahlteam der Passgeber immer nach seinem Pass die Position mit einem Mitspieler wechseln - erfolgt dies nicht, bekommt das Unterzahlteam einen Punkt zugesprochen.

Ziel für beide Teams ist es, 10 aufeinanderfolgende Pässe zu spielen. Wird ein Ball ins Aus gespielt, wird ein neuer Ball neutral vom Trainer eingeworfen. Nach 4 Minuten die Zahlenverhältnisse der Teams wechseln.



Variationen

Das Überzahlteam muss zusätzlich immer einen kleinen Tennisball mit der Hand im Spiel halten, wobei nie der Fußball und Tennisball zugleich bei einer Person sein dürfen. Der Tennisball muss auch immer gespielt werden, wenn der Fußball gespielt wird.

Coaching Tipps

Achten Sie auf die offene Spielstellung der Spieler und das sofortige WOLLEN der Ballrückeroberung des Überzahlteams.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

