

26

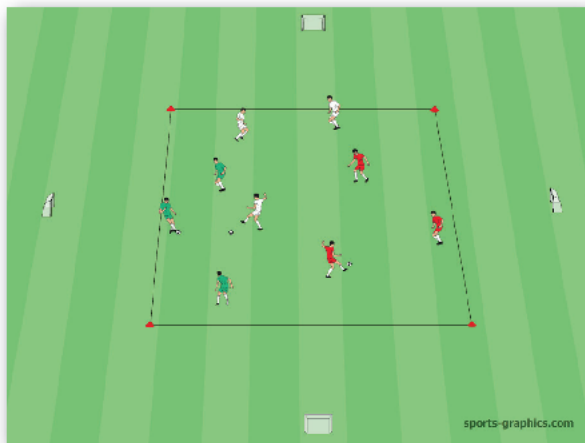
Schlussteil

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 4 Mini Tore
- 9 Leibchen
- 3 Bälle bereitlegen

Organisation

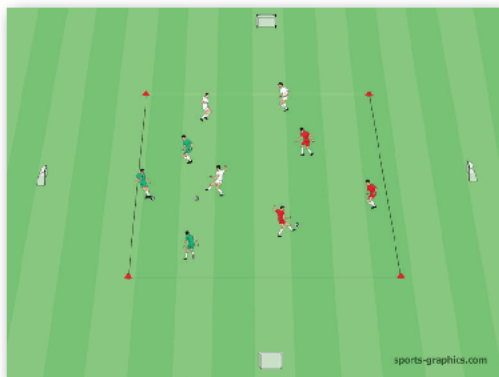
- Aufbau eines 15m x 15m Vierecks und Aufstellung gemäß Abbildung.
- Einteilen von 3x 3er Teams.



Übungsablauf

Die Teams spielen sich untereinander im Team den Ball zu und bewegen sich frei im Raum. Auf ein Signal vom Trainer, der einen Teamnamen ruft, schließen sich die 2 anderen Teams zusammen und versuchen, den Ball vom 3. Team zu erobern. Das Unterzahlteam versucht, eines der 4 Mini Tore zu treffen.

Das Spielfeld darf nicht verlassen werden. Der Ball darf nur mit mind. 2 Ballkontakten gespielt werden. Danach wieder das Spiel von Neuen beginnen.



Variationen

Das Unterzahlteam darf direkt spielen.

Coaching Tipps

Achten Sie auf das gemeinsame Coaching und auf die Staffellung der Spieler, die den Ball erobern wollen. Weisen Sie daraufhin, dass alle - sowohl mit und gegen den Ball - denken müssen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

