

15

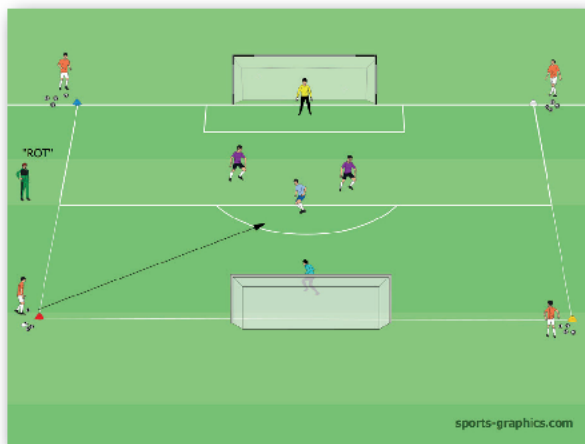
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 verschieden farbige Hütchen
- 2 Leibchen
- 2 Großfeldtore
- ausreichend Bälle

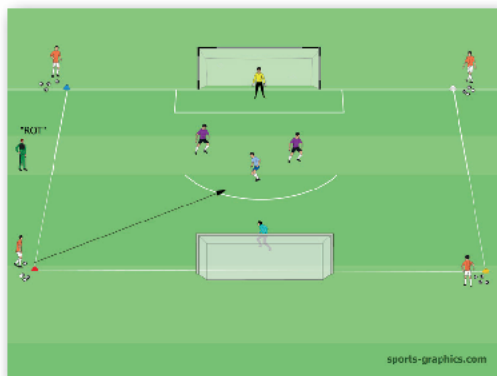
Organisation

Aufbau eines doppelten 16er, an jede Ecke ein Hütchen und mind. 1 Spieler mit vielen Bällen aufstellen. Jedes Tor mit einem Torspieler besetzen und 2 Verteidiger und 1 Stürmer benennen. Aufstellen gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Der Trainer sagt laut eine Hütchenfarbe an, der Spieler an dem Hütchen versucht immer den Stürmer innerhalb von 2 Sekunden anzuspielen, Stürmer und Verteidiger dürfen auf beide Großfeldtore abschließen. Nach maximal 10 Sekunden oder auch eher eine neue Farbe laut ansagen. Ist da immer noch der Vorgängerball im Spiel, zählt dieser nicht mehr. Nach 2 Minuten ist das Spiel beendet.



Variationen

2 gegen 2 spielen.

Coaching Tipps

Achten Sie auf die offene Spielstellung und den Auslöser des Spiels!

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

