

05

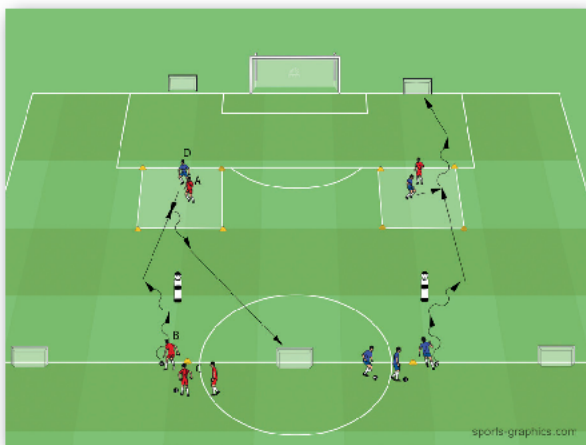
Erwärmung

Trainingshilfen

- 10 Markierungshütchen
- 2 Dummies
- 5 Mini-Tore
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

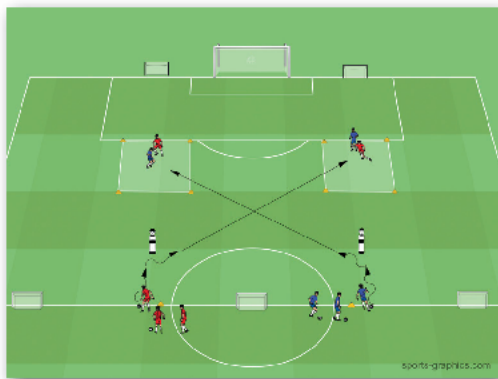
Die Übung entsprechend der Abbildung aufbauen. Die 2 Felder mit einer Größe von 7x7m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.



Übungsablauf

Die Übung wird auf beiden Seiten identisch durchgeführt. Spieler B dribbelt an, geht nach einer Finte außen am Dummy vorbei und passt zu Spieler A. Spieler A bewegt sich bis kurz vor dem Zuspiel tiefer als Spieler D. Mit dem Pass startet in dem markierten Feld ein 1 gegen 1. Spieler A versucht in Richtung Grundlinie aus dem Feld zu dribbeln, um auf das Mini-Tor abzuschließen.

Spieler D versucht den Ball zu erobern und in Richtung Mittellinie aus dem Feld zu dribbeln, um auf eines der Mini-Tore abzuschließen. Der Abschluss erfolgt mit dem 1. Kontakt außerhalb des Feldes. Im Anschluss geht Spieler B weiter auf die Position von A und C leitet den nächsten Durchgang ein.



Variationen

Die Spieler gehen innen am Dummy vorbei und passen in das Feld auf der anderen Spielfeldseite.

Coaching Tipps

Überlappend decken, um die Sicht auf den Ball zu verbessern und gegebenenfalls Zuspiele abzufangen.

Der Angreifer wurde bereits angespielt: ca. eine Armlänge Abstand halten.

Sobald der Angreifer versucht aufzudrehen, schiebt der Verteidiger ran und attackiert den Ball.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

