

13

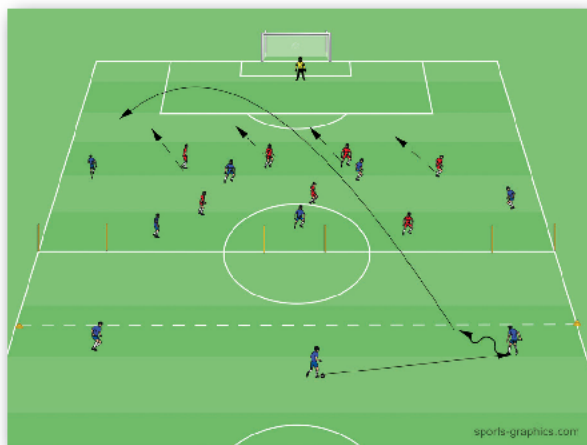
Hauptteil

Trainingshilfen

- 2 Markierungshütchen
- 1 Großfeldtor
- 16 Leibchen (je 9 und 7 in einer Farbe)
- 6 Slalomstangen
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

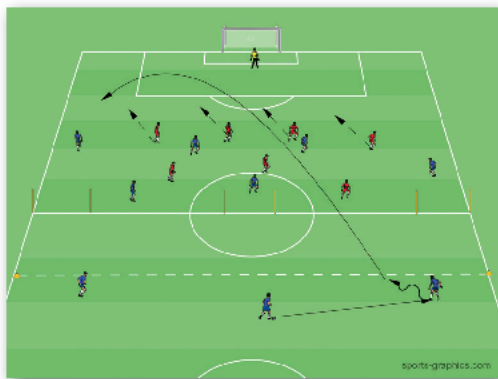
15m hinter der Mittellinie die Markierungshütchen und Gemäß der Abbildung 3 Stangen-Tore auf der Mittellinie platzieren. 2 Teams einteilen – 9 gegen 7 plus 1 Torhüter.



Übungsablauf

3 Spieler von Team Blau positionieren sich hinter der gestrichelten Linie. Die restlichen Spieler agieren in der ballfernen Spielfeldhälfte. Die 3 blauen Spieler lassen den Ball in den eigenen Reihen laufen und spielen nach einigen Pässen flach oder als Flugball in die andere Spielfeldhälfte. Damit startet ein 7 gegen 6 innerhalb dieser Hälfte. Team Blau versucht ein Treffer auf dem Großfeldtor zu erzielen.

Team Rot versucht durch eines der 3 Stangen-Tore zu dribbeln. Nach einem Treffer oder Ausball beginnt die Übung von vorn.



Variationen

Team Blau darf den Ball jederzeit zurück zu den 3 Spielern hinter der gestrichelten Linie spielen.

Die 3er Kette darf sich aktiv mit in den Angriff mit einbinden.

Coaching Tipps

Nach hinten und innen absetzen, wenn sich ein Flugball andeutet. Wird der Flugball nicht gespielt, schiebt die Vierkette wieder vor.

Abwehdreiecke bilden.

6er orientieren sich zum Ball, um den 2. Ball zu erobern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

