

24

Schlussteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- 20 Leibchen (je 2x9 und
2 Leibchen in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum aufbauen. An der Mittellinie eine Zone mit einer Länge von 12m aufbauen. 2 Teams einteilen – 9 gegen 9 plus 2 Überzahlspieler und 2 Torhüter.



Übungsablauf

Die 2 Überzahlspieler sind zu Beginn der Übung in der mittleren Zone. In den eigenen Hälften positionieren sich jeweils 5 und in den gegnerischen Hälften jeweils 4 Spieler je Team. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen oder Treffern wird das Spiel vom Torhüter eingeleitet. Ziel der Teams ist es, nach mindestens 4 Pässen in der eigenen Hälfte zu einem Überzahlspieler oder einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte zu passen.

Damit gehen die Überzahlspieler mit in die gegnerische Hälfte. Zusätzlich dürfen 2 weitere Spieler des verteidigenden Teams mit in deren eigenen Hälfte. Somit wird in dieser Hälfte im 6 gegen 7 gespielt. Nach einem Ballverlust gehen alle Spieler wieder in ihre Ausgangszone zurück.



Variationen

In jeder Hälfte agieren jeweils 4 Spieler pro Team. Somit wird nach einem Pass zu einem Überzahlspieler oder Mitspieler in der gegnerischen Hälfte im 6 gegen 6 weitergespielt.

Coaching Tipps

Viererkette fällt zurück und rückt zusammen, wenn ein Spieler auf die Abwehr zu dribbelt.

Den Angriff verzögern, bis die beiden weiteren Verteidiger nachgerückt sind.

Überzahlspieler wird gestellt: Höhe halten.

Zentraler Stürmer wird angespielt: Abwehndreieck bilden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

