

03

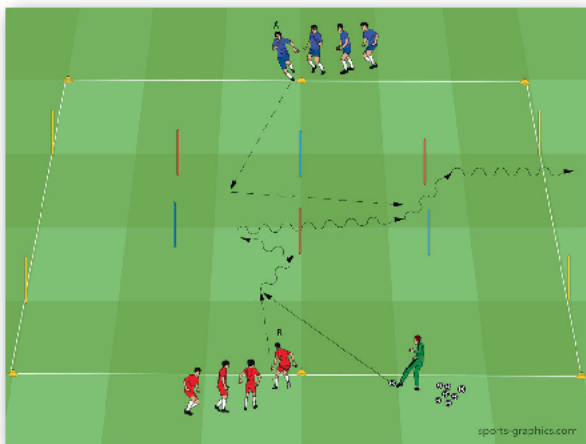
Erwärmung

Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen
- Leibchen in 2 Farben
- 10 Slalomstangen
- (4 und 2x3 in einer Farbe)
- 6-10 Fußbälle

Organisation

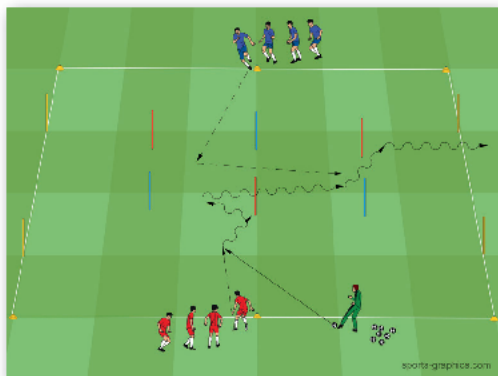
Ein Spielfeld mit 12x18m aufbauen. Die Stangen gemäß der Abbildung positionieren. Die gelben Stangentore haben eine Breite von 5m. 2 Teams mit je 3-5 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Spieler A und B starten in das markierte Feld. Spieler B hat das Ziel, 2 rote Stangen zu berühren und durch eines der gelben Stangentore zu rennen. Spieler A versucht, B durch eine Berührung zu fangen. Sobald Spieler B gefangen wurde oder durch ein Stangentor gerannt ist, startet der nächste rote Spieler in das Feld.

Spieler B verlässt das Feld. A hat nun das Ziel, 2 blaue Stangen zu berühren und durch ein gelbes Stangentor zu rennen, ohne zuvor von C gefangen zu werden. Jedes Mal, wenn ein Spieler gefangen wurde oder durch ein Stangentor gerannt ist, kommt ein Mitspieler für diesen ins Feld. Der neue Spieler agiert immer als Fänger.



Variationen

Es wird mit dem Ball gedribbelt. Rot erhält am Anfang den Ball. Das Ziel von dem Fänger ist es, den Ball zu erobern oder Wegzuspielen. Der Spieler mit Ball muss nur eine Stange berühren, bevor er durch ein Stangentor dribbeln darf.

Coaching Tipps

Zügig auf die wechselnden Aufgaben einstellen.

Mit Körperfinten, Tempo- und Richtungswechseln vom Gegenspieler lösen.

Den Gegenspieler sofort im hohen Tempo anlaufen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

