

14

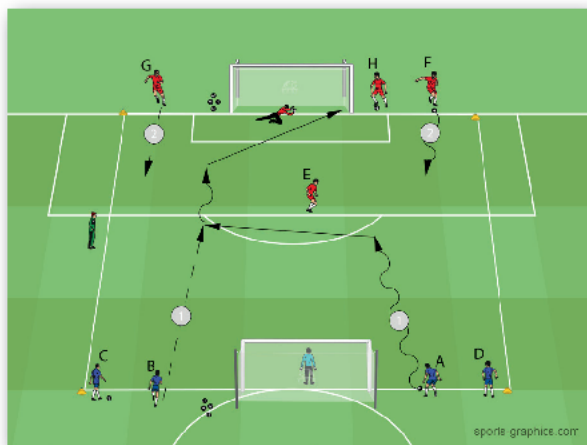
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- 8-12 Fußbälle
- 8 Leibchen (2x4 in einer Farbe)

Organisation

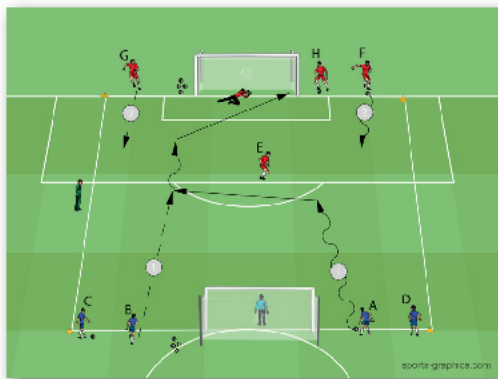
- Ein Spielfeld mit 40x30m aufbauen. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A, C, F und H haben einen Ball am Fuß. Spieler A dribbelt und Spieler B läuft ins Feld. Damit spielen die beiden Spieler im 2 gegen 1 gegen E. Sobald ein Abschluss erfolgt ist, der Ball ins Aus geht oder E einen Konterangriff hatte, starten Spieler F und G ins Feld. Spieler F führt den neuen Spielball ins Spiel. Damit wird im 3 gegen 2 gespielt.

Nach einem weiteren Abschluss, Treffer oder Konterangriff, kommen zuerst Spieler C und D zum 4 gegen 3 und im Anschluss Spieler H zum 4 gegen 4 ins Feld. Im 4 gegen 4 wird gespielt, bis ein Treffer fällt oder 1 Minute vergangen ist.



Variationen

Treffer, welche in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung bzw. dem ein-dribbeln fallen, zählen doppelt.

Coaching Tipps

Angriffe zielstrebig zu Ende spielen.

Pässe und Laufwege in den Rücken der Gegenspieler suchen.

Sofort Tempo aufnehmen.

Kompakt anordnen und zurückweichen oder sofort Druck ausüben, falls eine Balleroberung möglich ist.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

