

15

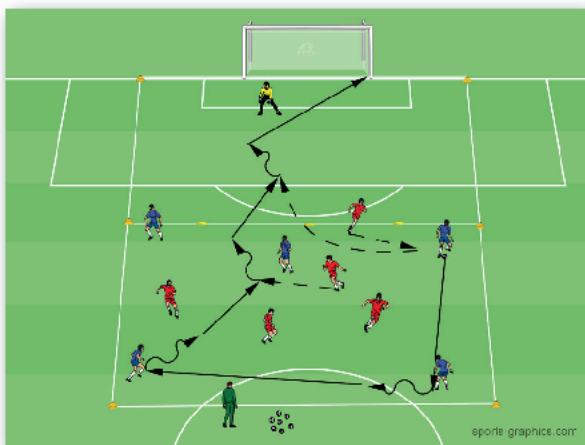
Hauptteil

Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen
- 3 Markierungsscheiben
- 1 Großfeldtor
- 8-12 Fußbälle
- Leibchen in 2 Farben

Organisation

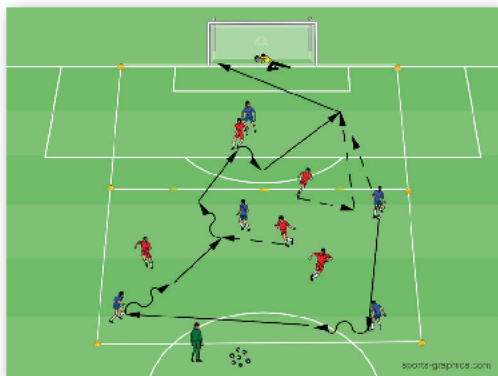
Ein Spielfeld mit 25x45m aufbauen und eine Endzone mit einer Länge von 20m markieren. 2 Teams mit jeweils 4-6 Spielern und 1 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Dabei darf die Endzone nicht betreten werden. Nach Ausbällen und Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams dürfen nach 4 Pässen in die Endzone dribbeln oder passen. Gelingt dies, muss innerhalb der Endzone mit dem 2. Kontakt abgeschlossen werden. Verteidiger dürfen nicht mit in die Endzone gehen.

Innerhalb der Endzone ist die Abseitsregel aktiv. Nach einer Balleroberung darf der Ball innerhalb von 5 Sekunden sofort in die Endzone gedribbelt oder gepasst werden. Die Teams erhalten für jeden Treffer und für 8 Pässe in Folge 1 Punkt.



Variationen

1 Spieler je Team agiert dauerhaft in der Endzone. Dieser darf nach einer Balleroberung oder nach 5 Sekunden angespielt werden. 1 Spieler je Team darf zum 2 gegen 2 nachrücken.

Coaching Tipps

Balleroberung:

Unordnung des Gegners nutzen, mutig ein Pass oder Dribbling in die Endzone suchen und tiefe Laufwege anzeigen.

Ballverlust:

Druck auf den Ball ausüben, Passwege in die Tiefe zustellen und Kompaktheit herstellen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

