

24

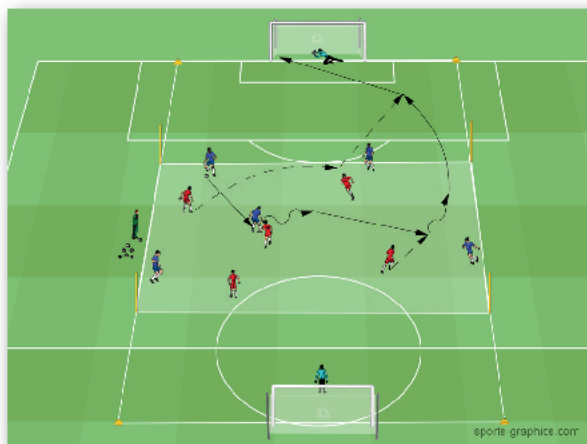
Schlussteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Slalomstangen
- Leibchen in 2 Farben
- 8-12 Fußbälle
- 2 Großfeldtore

Organisation

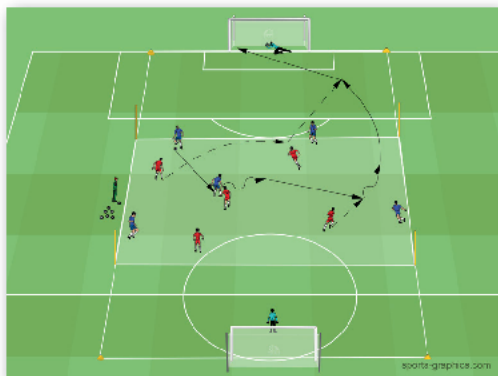
Ein Spielfeld mit 60x30m aufbauen. Ein Mittelzone und 2 Endzonen mit einer Länge von jeweils 20m markieren. 2 Teams mit jeweils 4-6 Spieler und 2 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb der mittleren Zone gegeneinander. Dabei dürfen die Endzonen nicht betreten werden. Nach 6 Zuspielen oder in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung, darf das ballbesitzende Team die gegnerische Endzone bespielen und betreten oder in diese dribbeln. In der Endzone muss mit dem 2. Kontakt abgeschlossen werden.

Die Gegenspieler dürfen die Endzone nicht betreten. Sobald der Abschluss erfolgt ist, startet das Spiel wieder in der mittleren Zone.



Variationen

Mit dem Pass in die Endzone darf ein weiterer Angreifer und 1 Verteidiger in diese starten.

Mit dem Pass in die Endzone dürfen alle Spieler diese betreten.

Coaching Tipps

Balleroberung:

Mutig in die Endzone passen/dribbeln, Laufwege in die Tiefe suchen und die Unordnung des Gegners nutzen. Auf Abseits achten.

Ballverlust:

Den Raum eng machen und den ballführenden Spieler sofort unter Druck setzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

