

25

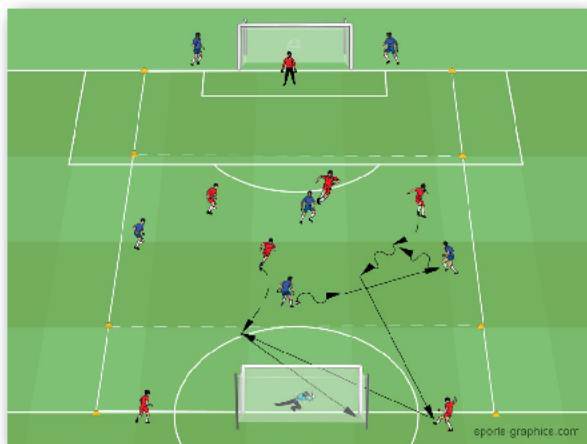
Schlussteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- Leibchen in 2 Farben
- 10-16 Fußballbälle

Organisation

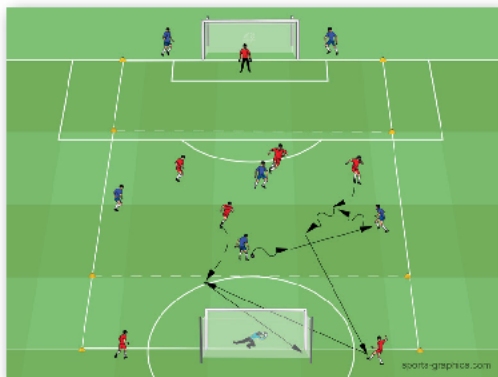
- Ein Spielfeld mit 50x25m aufbauen und 2 Endzonen mit einer Länge von 15m markieren.
- 2 Teams mit 6 bis 8 Spielern und 2 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

2 Spieler je Team agieren links und rechts neben dem gegnerischen Tor als Anspieler. Die Anspieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Die restlichen Spieler agieren innerhalb des markierten Feldes, außerhalb der Endzonen. Nach 5 Pässen oder in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung darf in die Endzone gedribbelt oder ein Anspieler angespielt werden.

Innerhalb der Endzone muss mit dem 2. Kontakt abgeschlossen werden. Es darf kein Verteidiger mit in die Endzone.



Variationen

Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.

Sobald der Ball in die Endzone gedribbelt oder gepasst wurde, dürfen alle Spieler die Endzone betreten.

Es darf 1 Verteidiger mit in die Endzone starten.

Coaching Tipps

Ballverlust:

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

Balleroberung:

Die Anspieler sollen sich aus dem Deckungsschatten lösen. Mutig in die Endzone passen bzw. dribbeln. Gegnerische Unordnung ausnutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

