

11

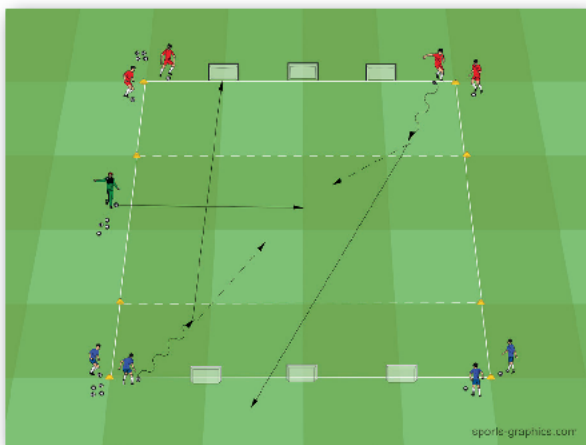
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 6 Mini-Tore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

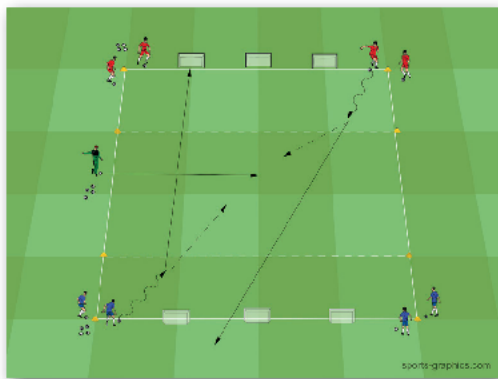
Ein Spielfeld mit 12x16m aufbauen. Die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit je 4 Spieler einteilen. Die Spieler der Teams jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich mit Ball entsprechend der Abbildung. Die Spieler mit derselben Nummer stehen immer an diagonal an den Markierungshütchen. Der Übungsleiter ruft eine Nummer zwischen 1 - 4. Die beiden entsprechenden Spieler dribbeln in das Feld ein und versuchen, in eines der gegenüberliegenden Mini-Tore zu passen.

Dabei muss vor der gestrichelten Linie abgeschlossen werden. Sobald der erste Spieler abgeschlossen hat, spielt der Übungsleiter einen Ball in die Feldmitte. Damit wird im 1 gegen 1 gespielt. Hat ein Spieler zuvor kein Mini-Tor getroffen, darf der Gegenspieler auf alle 3 Mini-Tore abschließen. Hat ein Spieler ein Mini-Tor getroffen, darf der Gegenspieler nur auf das direkt gegenüberliegende Tor abschließen.



Variationen

Der Übungsleiter ruft 2 Nummer auf. Die 4 Spieler dribbeln ein und versuchen, in eines der Mini-Tore zu passen. Anschließend wird im 2 gegen 2 gespielt. Auf die gegenüberliegenden Tore, in welche zuvor erfolgreich abgeschlossen wurde, darf kein Treffer erzielt werden.

Coaching Tipps

Zügig zum Abschluss kommen und überprüfen, ob der Gegenspieler einen Treffer erzielt hat.

Nach dem Abschluss sofort in Richtung Spielball starten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

