

12

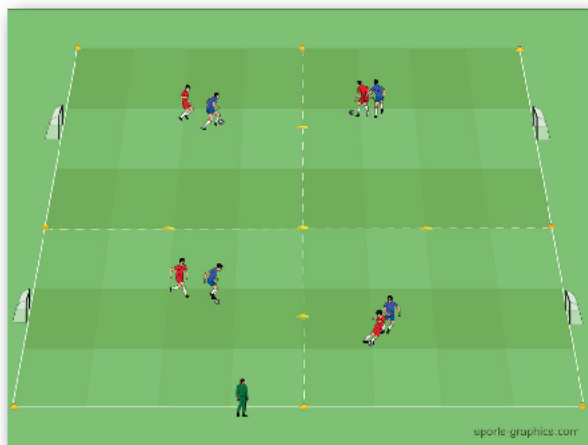
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 4 Mini-Tore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 5 Markierungsscheiben
- 4 Fußbälle

Organisation

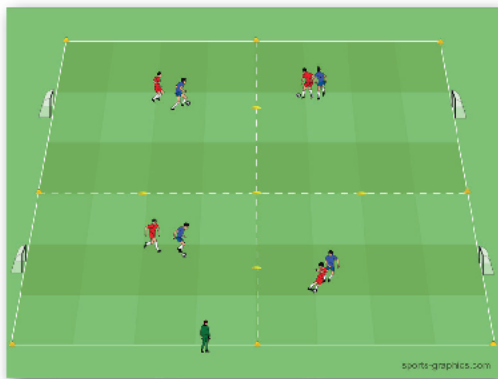
Ein Spielfeld mit 16x16m aufbauen. Das Spielfeld in 4 Teilfelder unterteilen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit je 4 Spielern einteilen.



Übungsablauf

In jedem Teilfeld positioniert sich 1 Spieler jedes Teams. In den linken Teilfeldern haben die blauen Spieler, in den rechten Teilfeldern die roten Spieler je einen Ball. Die Spieler ohne Ball positionieren sich zwischen Gegenspieler und Tor. Auf ein Startsignal des Übungsleiters wird in den 4 Teilfeldern im 1 gegen 1 gespielt. Die ballführenden Spieler spielen auf die Mini-Tore.

Erobtert ein Verteidiger den Ball, dann versucht dieser den Ball zu behaupten. Nach einem weiteren Kommando des Übungsleiters wird in den oberen und unteren beiden Teilfeldern jeweils im 2 gegen 2 weitergespielt. Team Blau spielt auf die linken und Team Rot auf die rechte Mini-Tore. Nach einem weiteren Kommando wird im 4 gegen 4 auf dem kompletten Spielfeld gespielt.



Variationen

Sobald ein Ball ins Aus oder Tor geht, wird direkt im 2 gegen 2 weitergespielt. Haben im 2 gegen 2 alle Bälle das Feld verlassen, wird sofort im 4 gegen 4 weitergespielt.

Coaching Tipps

Schnelles Umschalten nach dem Kommando.

Der Trainer spielt den neuen Ball mit seinem Kommando ein, die anderen Bälle werden irrelevant.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

