

## 14

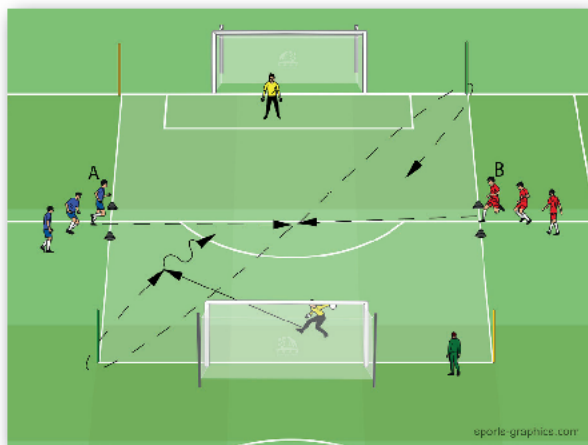
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Slalomstangen (je 2 in einer Farbe)
- 2 Großfeldtore
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

## Organisation

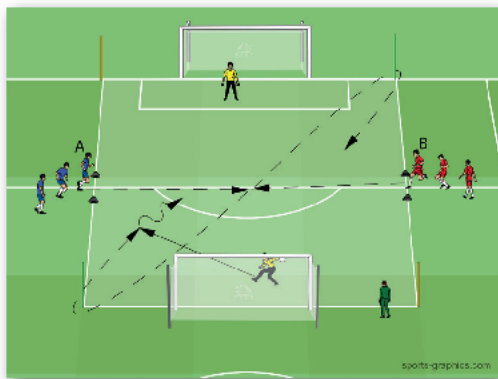
Ein 20m breites Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums aufbauen. Die gleichfarbigen Stangen diagonal gegenüber als Eckpunkten aufstellen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Torhüter.



## Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Auf ein Startsignal des Übungsleiters laufen die Spieler A und B in einem lockeren Tempo im Richtung Spielfeldmitte aufeinander zu. Dort springen die beiden Spieler Brust an Brust. Zeitgleich ruft der Übungsleiter „grün“ oder „gelb“. Spieler A und B umlaufen schnellstmöglich die entsprechende Stangen auf der linken bzw. rechten Seite.

Der Übungsleiter sagt die Teamfarbe des schnelleren Spielers an. Dieser erhält einen Ball des näheren Torhüters. Spieler A und B spielen im 1 gegen 1, bis ein Treffer fällt, der Ball ins Aus geht oder ca. 20 Sekunden vergangen sind.



## Variationen

Die Spieler springen Schulter an Schulter/ klatschen in der Luft ab /hacken mit den Händen ein und führen eine halbe Drehung durch.

Die Spieler umlaufen die Stange mit Side-Steps /rückwärts.

## Coaching Tipps

Körperspannung aufbauen, um das Gleichgewicht zu behalten.

Das Duell robust aber fair bestreiten.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

