

15

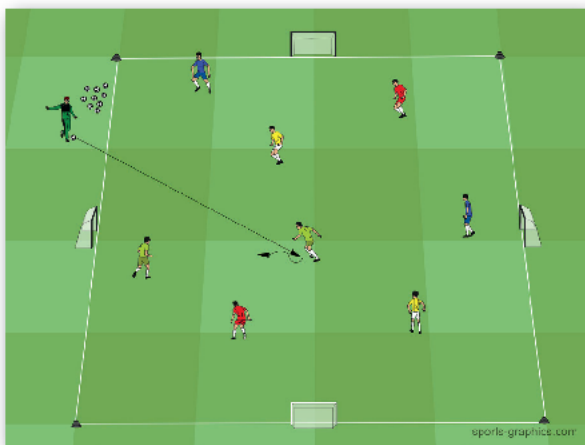
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 8 Leibchen (4x2 in einer Farbe)
- 4 Mini-Tore
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

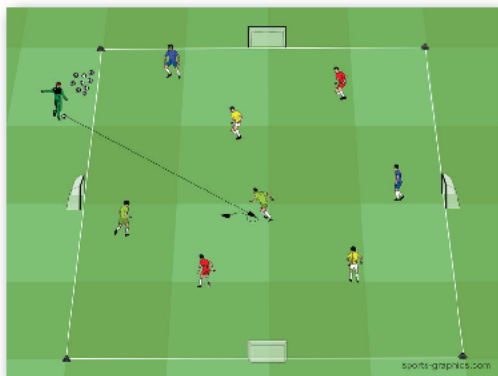
Ein Spielfeld mit 16x16m markieren und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 4 Teams mit je 2 Spieler einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich innerhalb des Feldes. Der Übungsleiter leitet die Übung mit einem Pass auf einen beliebigen Spieler ein. Zeitgleich ruft der Übungsleiter die Farbe eines Teams. Damit spielt das Team des Passempfängers zusammen mit dem aufgerufenen Team gegen die beiden anderen Teams. Das ballbesitzende Team gewinnt den Durchgang, nach dem mindestens 4 Pässe in Folge gespielt und anschließend

ein Treffer auf einem Mini-Tor erzielt wurde. Nach 8 Pässen in Folge gibt es ebenfalls einen Punkt. Die beiden anderen Teams gewinnen nach einem Treffer auf ein Mini-Tor oder 8 Pässen in Folge. Nach jedem Ausball oder Treffer spielt der Übungsleiter einen neuen Ball ein und bestimmt neue Zusammenstellungen der Teams.



Variationen

Der Passempfänger nennt mit dem 1. Kontakt die Farbe des 2. Teams.

Tore müssen direkt erzielt werden.

Coaching Tipps

Zügig auf die entstanden Teamzusammensetzung reagieren – Feld groß machen und Anspielstationen schaffen bzw. kompakt in Richtung Ball verschieben.

Zügig orientieren und Anspielstationen schaffen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

