

21

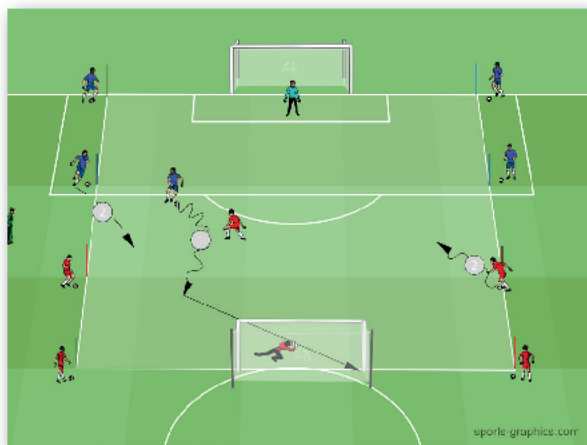
Schluss teil

Trainingshilfen

- 8 Slalomstangen (je 4 in einer Farbe)
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- 2 Großfeldtore
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit 30x40m aufbauen. Die Stangen gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter. Die Spieler der Teams jeweils von 1 bis 5 durchnummerieren.



Übungsablauf

Die Spieler an den Stangen haben jeweils einen Ball am Fuß. Die beiden Spieler mit der Nummer 1 beginnen die Übung und spielen im 1 gegen 1, bis ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht. Anschließend ruft der Übungsleiter eine weitere Nummer. Die beiden Spieler starten ins Feld. Der Spieler des ballberechtigten Teams dribbelt mit dem neuen Spielball ins Feld. Damit wird im 2 gegen 2 weiterspielt.

Nach jedem Ausball oder Treffer wird erneut eine Nummer aufgerufen, bis im 5 gegen 5 ein Treffer gefallen ist.



Variationen

Die Spieler an den Stangen haben keinen Ball am Fuß. Der Torhüter des ballberechtigten Teams bringt neue Bälle ins Spiel.

Coaching Tipps

Nach jedem Treffer oder Ausball zügig umschalten.

Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

