

23

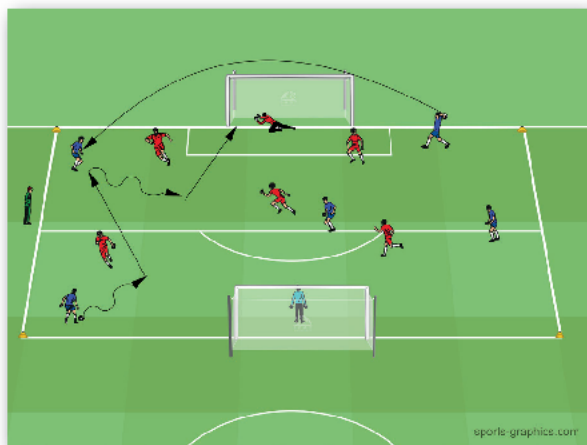
Schlusssteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle
- 4 Fußbälle (Größe 3)

Organisation

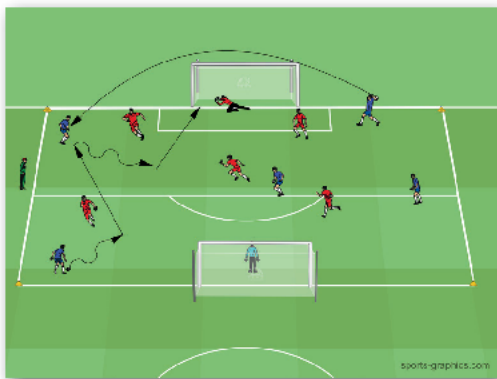
Ein Spielfeld in der Größe eines doppelten Strafraums aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

2 Feldspieler jedes Teams haben einen kleinen Fußball in der Hand. Innerhalb des markierten Feldes wird im 5 gegen 5 gespielt. Nach Ausbällen, Treffern und zu Spielbeginn bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Treffer können nur von Spielern mit einem kleinen Ball in der Hand erzielt werden.

Die Spieler können sich die kleinen Bälle innerhalb des Teams übergeben oder zuwerfen und dürfen nicht von den Gegenspielern abgefangen werden. Geht ein kleiner Ball des ballbesitzenden Teams zu Boden, wird das Spiel durch den Torhüter des verteidigenden Teams fortgesetzt.



Variationen

Ausschließlich die Spieler mit einem kleinen Ball in der Hand dürfen Treffer vorbereiten.

Die kleinen Bälle dürfen nicht länger als 10 Sekunden in der Hand gehalten werden.

Coaching Tipps

Blickkontakt zum Passempfänger aufbauen.

Die kleinen Bälle regelmäßig abspielen.

Die kleinen Bälle druckvoll und nicht im Bogen abspielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

