

01

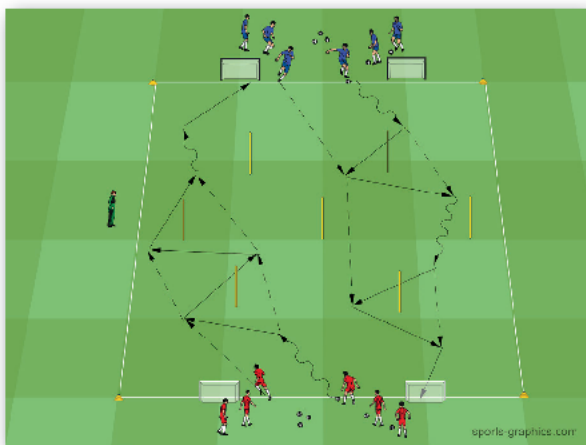
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Mini-Tore
- 12 Liebchen (je 6 in einer Farbe)
- 12 Fußbälle
- 7 Slalomstangen

Organisation

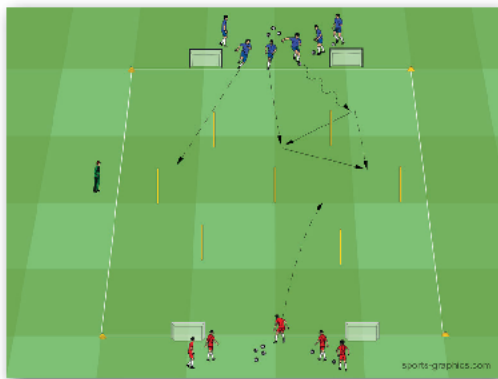
Ein Spielfeld mit 20x25m aufbauen. Die Stangen gleichmäßig im Feld verteilen. 2 Teams einteilen – 6 gegen 6.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Auf Startsignal des Übungsleiters starten 2 Spieler je Team mit einem Ball ins Feld. Die Teams haben das Ziel, 2 Stangen mit einem Doppelpass zu umspielen und dann auf eines der beiden gegenüberliegenden Mini-Tore abzuschließen. Das Team, welches zuerst erfolgreich auf ein Mini-Tor abgeschlossen hat, gewinnt.

Die Teams dürfen sich gegenseitig nicht aktiv behindern.



Variationen

Es starten 3 Spieler mit 1 Ball und 1 Spieler des gegnerischen Teams ohne Ball in das Feld. Dieser Spieler versucht den Ball zu erobern, um dann auf eines der gegenüberliegenden Mini-Tore abzuschließen. Die Aufgabe mit den Doppelpässen bleibt bestehen.

Coaching Tipps

Die Bälle in den Lauf oder Vorderfuß des Mitspielers passen.

Nach dem Abspiel einen Tempowechsel durchführen.

Spielen und Gehen.

Sich so anbieten, dass der Pass nicht zu steil gespielt werden muss.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

