

05

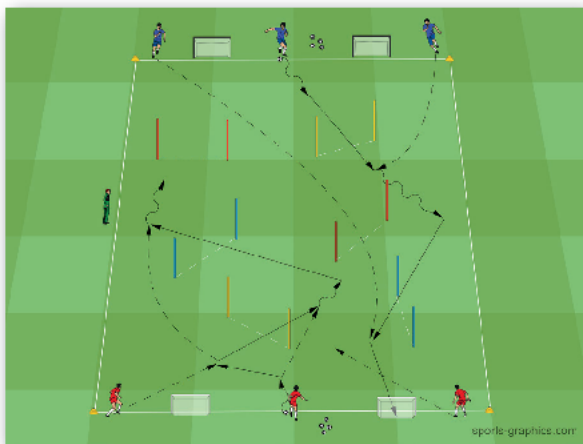
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Mini-Tore
- 8-12 Fußbälle
- Leibchen (2x3 in einer Farbe)
- Slalomstangen (3x4 in einer Farbe)

Organisation

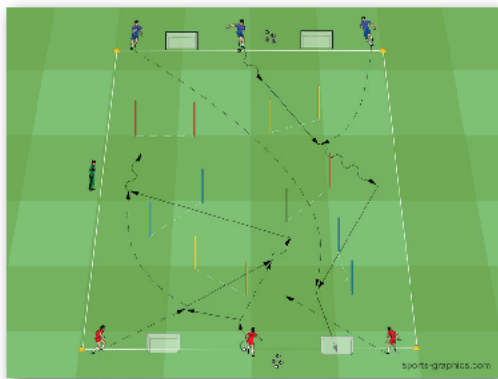
Ein Spielfeld mit 20x25m aufbauen. Die 3m breiten Stangentore gleichmäßig in dem Spielfeld verteilen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Die Spieler zwischen den Mini-Toren haben einen Ball am Fuß. Der Übungsleiter ruft 2 Stangenfarben- beispielsweise „gelb und blau“. Damit dürfen alle Spieler ins Feld starten. Die Teams haben das Ziel, den Ball durch 2 Stangentore mit den angesagten Farben zu passen. Dabei muss die Reihenfolge der genannten Farben eingehalten werden.

Anschließend darf auf die gegenüberliegenden Mini-Tore abgeschlossen. Die Teams dürfen sich gegenseitig nicht behindern. Wer zuerst ein Mini-Tor trifft, gewinnt.



Variationen

Alle 3 Spieler müssen am Ball gewesen sein.

Es muss direkt abgeschlossen werden.

Der Übungsleiter sagt 3 Stangenfarben an.

Es muss mindestens 1 Stangentor direkt durchspielt werden.

Coaching Tipps

Die Bälle möglichst in den Lauf des Mitspielers spielen.

Die entgegenkommenden Spieler im Blick behalten.

Kommunikation fördern.

Spielen und Gehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

