

11

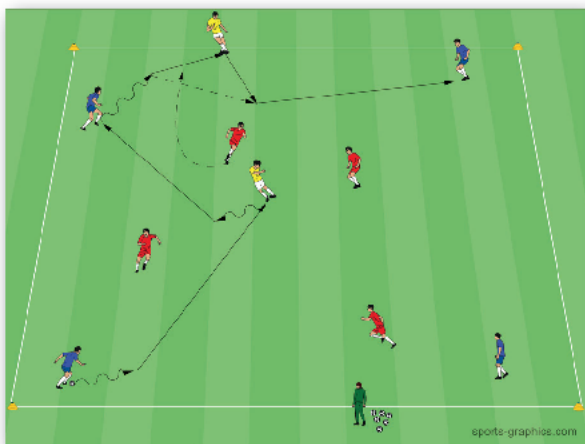
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 12 Leibchen
(2x5 und 1x2 in einer Farbe)
- 6-10 Fußbälle
- 5 Slalomstangen

Organisation

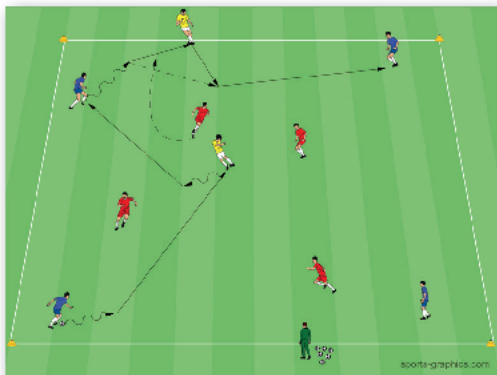
Ein Spielfeld mit 20x20m aufbauen. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Überzahlspieler.



Übungsablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 4 gegen 4 mit 2 Überzahlspielern gespielt. Diese spielen immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Die Teams erhalten 1 Punkt für 8 Pässe in Folge. Außerdem erhalten die Teams 1 Punkt, wenn ein Gegenspieler mit einem Doppelpass umspielt wird. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel.

Wird ein Fehler begangen oder ein Ball erobert, so werden die Aufgaben getauscht und es geht sofort weiter.



Variationen

Positionieren Sie 5 Stangen gleichmäßig im Feld und lassen Sie die Teams im 5 gegen 5 spielen. Die Teams erhalten 1 Punkt für einen Doppelpass um einen Gegenspieler oder einer Stange, sowie 6 Pässe in Folge.

Coaching Tipps

Spielfeld breit und groß machen.

Gegenspieler ausreichend binden, um diesen mit einem Doppelpass zu umspielen.

Scharf in den Vorderfuß des Mitspielers spielen.

Die neutralen Spieler sollten ab und an getauscht werden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

