

15

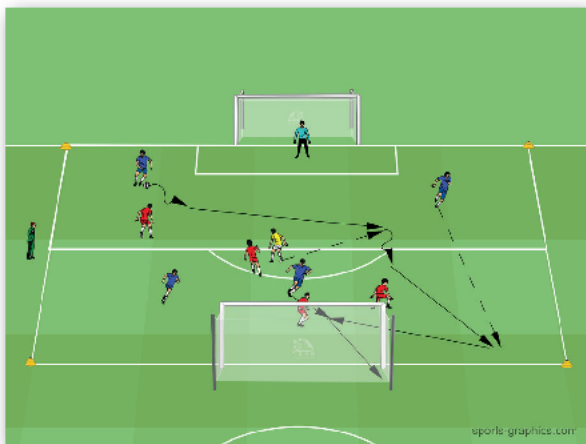
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- Leibchen (1x1 und 2x5 in einer Farbe)
- 8-12 Fußbälle

Organisation

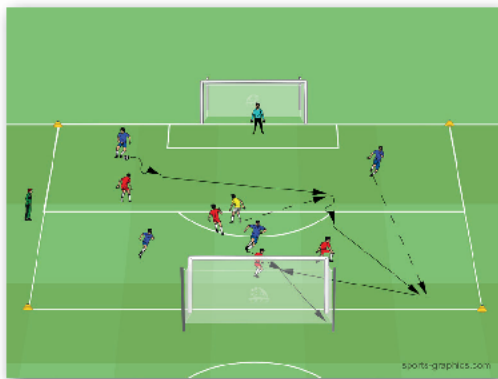
Ein Spielfeld in der Größe eines doppelten Strafraums aufbauen. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter und 1 Überzahlspieler.



Übungsablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 4 gegen 4 mit 1 Überzahlspieler gespielt. Dieser agiert immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Die Spieler des Teams in Ballbesitz sind auf 3 Ballkontakte beschränkt. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und nach Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel.

Im Verlauf des Spiels nennt der Übungsleiter immer wieder eine zusätzliche, wechselnde Regel – die Spieler dürfen nur direkt, nach einem Rückpass, nach einer direkten Vorlage, erst nach 5 oder mehr Pässen oder wenn mindestens 3 Feldspieler des eigenen Teams am Ball waren abschließen. Jedes Mal, wenn der Übungsleiter eine neue Zusatzregel nennt, entfällt die vorherige Regel.



Variationen

Lassen Sie die Übung in Gleichzahl durchführen. Im 5 gegen 5 oder im 4 gegen 4 (Spielfeldbreite verringern). Die Spieler sind dabei nicht mehr in ihrer Kontaktanzahl eingeschränkt.

Coaching Tipps

Die Überzahl geschickt ausspielen und die komplette Feldgröße nutzen.

Aktiv Anspielstationen schaffen.

Spielen und Gehen.

Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

