

23

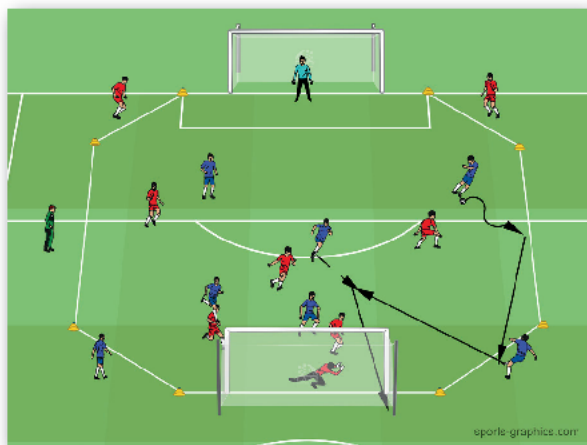
Schlussteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- Leibchen (2x7 in einer Farbe)
- 10-16 Fußbälle

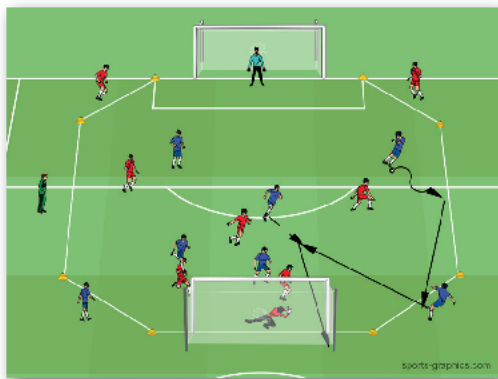
Organisation

Ein Spielfeld gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den beiden Toren beträgt 35m, das Feld hat eine Breite von 30m. 2 Teams einteilen – 7 gegen 7 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. In der gegnerischen Hälfte agieren 2 Anspieler je Team. Diese agieren entlang der diagonal verlaufenden Seitenlinien. Die Anspieler dürfen die Bälle nicht zurück zum Passgeber spielen. Nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel.



Variationen

Treffer können nur nach 5 Pässen in Folge oder nach einer Vorlage eines Anspielers erzielt werden.

Die Anspieler dürfen den Ball nur direkt spielen.

Coaching Tipps

Anspieler:
entlang der Seitenlinie aus dem
Deckungsschatten lösen und
in einer Bereitschaftsstellung agieren.

Dem Anspieler möglichst viele
Anspielstationen bieten.

Den Anspieler für das Spiel
über den Dritten einsetzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

