

24

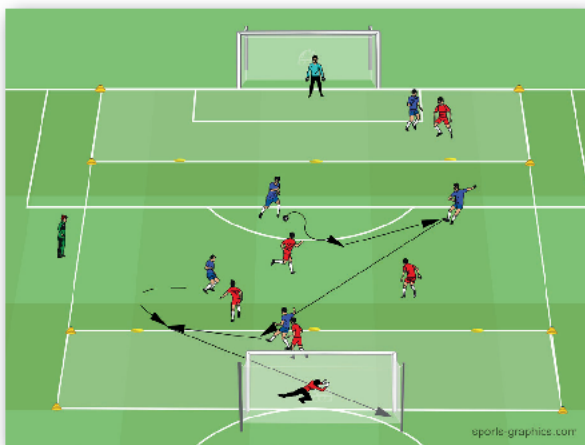
Schlussstil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 6 Markierungsscheiben
- 2 Großfeldtore
- 10 Leibchen (2x5 in einer Farbe)
- 8-12 Fußbälle

Organisation

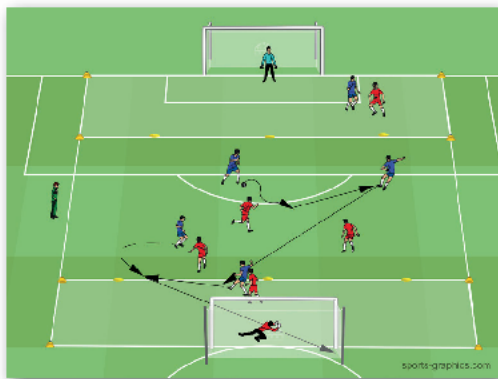
Ein Spielfeld mit 30x40m aufbauen. Gemäß der Abbildung 2 Endzonen mit einer Länge von jeweils 10m markieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

In jeder Endzone agiert 1 Spieler je Team. Innerhalb der mittleren Zone wird im 3 gegen 3 gespielt. Die Spieler dürfen ihre Zone nicht verlassen. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und nach Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Die Spieler innerhalb der gegnerischen Endzone können immer Treffer erzielen.

Die Spieler in der mittleren Zone können erst nach 5 Pässen oder nach Vortage des Mitspielers in der gegnerischen Endzone einen Treffer erzielen.



Variationen

Die Spieler in der mittleren Zone können nur direkte Treffer erzielen.

Coaching Tipps

Aus dem Deckungsschatten der Gegenspieler lösen.

Dem Ball mit dem gegnerfernen Fuß verarbeiten.

Nach einem Pass in die Endzone sofort nachrücken.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

