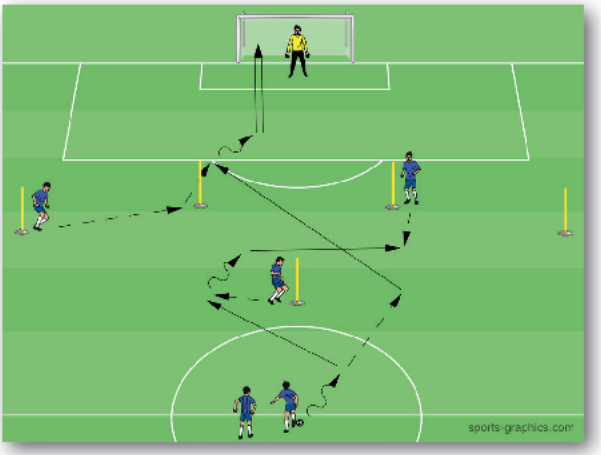
01

Trainingshilfen

1 Großfeldtor
5 Slalomstangen
Ausreichend Fußbälle

Organisation

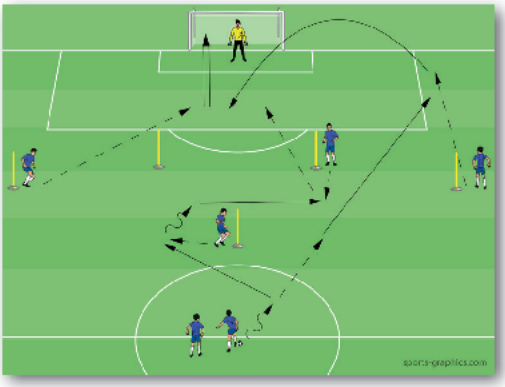
Mithilfe der Slalomstangen eine Viererkette und einen defensiven Mittelfeldspieler simulieren. Jede Position an den Stangen einfach besetzen. Die restlichen Spieler gehen mit Ball an den Mittelpunkt.



Übungsablauf

Der Spieler am Mittelpunkt dribbelt an und spielt zu dem zentralen Spieler, welcher sich von seiner Stange gelöst hat und in der spieloffenen Stellung anbietet. Dieser nimmt den Ball mit und spielt tief zum entgegenkommenden Stürmer.

Der Spieler, der die Situation eröffnet hat, läuft nach, bekommt eine Pralle und steckt den Ball diagonal durch die Schnittstelle zwischen den Innenverteidigern auf den einlaufenden Außenspieler. Die Abbildung zeigt den Übungsablauf von einer Seite. Um den Wechsel zu vereinfachen, ist es sinnvoll, alle Positionen an den Stangen zu besetzen und wechselseitig zu üben.



Variationen

Der zentrale Spieler spielt nach der Pralle einen Ball zwischen Innen- und Außenverteidiger auf den Außenspieler. Danach laufen die zentralen Spieler ein. Der Außenspieler bringt eine Eingabe.

Coaching Tipps

Entgegengesetzte Laufbewegungen der Spieler.

Erst kurz vor einem möglichen Zuspiel lösen.

Timing ist enorm wichtig.

Der Außenspieler bewegt sich erst horizontal, um dann im richtigen Moment in den Rücken des Gegners zu starten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!