

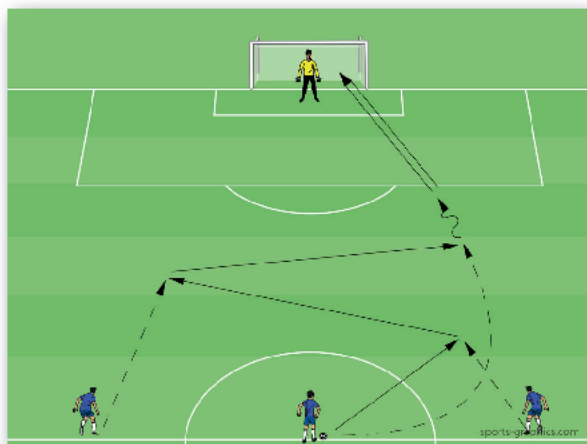
02

Trainingshilfen

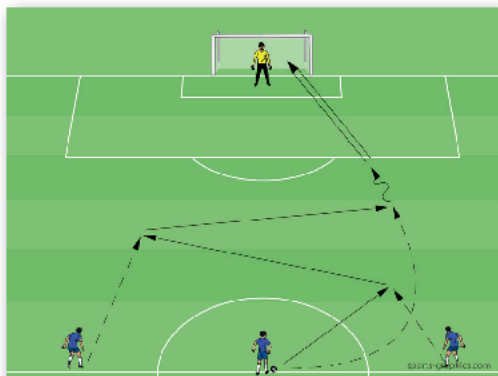
1 Großfeldtor
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Die Mannschaft in Dreiergruppen einteilen und auf Strafraumbreite an der Mittellinie postieren. Ein Spieler hat einen Ball.

**Übungsablauf**

Diese Übung dient der Vorbereitung und der Festigung von Laufwegen. Jeder Spieler spielt leicht diagonal nach vorn zu dem Spieler, von dem er den Ball nicht bekommen hat und hinterläuft diesen anschließend. So findet ein ständiger Positionswechsel statt. Es muss vor dem Strafraum abgeschlossen werden. Dabei ist es egal, welcher Spieler auf das Tor schießt.



Variationen

Von Ballmitnahmen zum Direktspiel übergehen.

Erzielt der Spieler kein Tor, sprintet die Gruppe 20m zurück um einen Ballverlust zu simulieren.

Coaching Tipps

Auf die Passschärfe achten - die Mitspieler sollten weder warten, noch extrem weite Umwege laufen müssen.

Die gesamte Spielfeldbreite nutzen.

Im Tempo hinterlaufen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

