

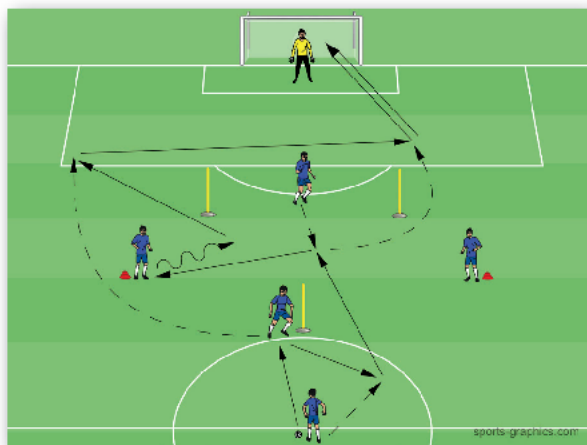
04

Trainingshilfen

- 2 Jumbo Hütchen
- 1 Großfeldtor
- Ausreichend Fußbälle
- 3 Slalomstangen

Organisation

Mithilfe der Slalomstangen 2 Innenverteidiger und einen zentralen defensiven Mittelfeldspieler simulieren. Zwischen beiden „Verteidigungslinien“ eine Raute aufbauen. Die restlichen Spieler stehen mit Ball an der Mittellinie.

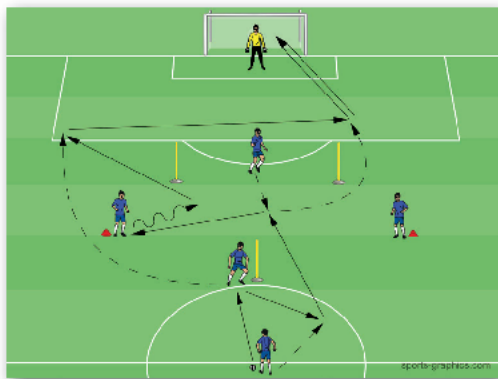


Übungsablauf

Diese Übung trainiert eine mögliche Variante des Konterspiels mit festgelegten Lauf- und Passwegen.

Der Spieler an der Mittellinie passt nach kurzem Dribbling zu seinem zentral postierten Mitspieler, welcher den Ball im Winkel prallen lässt. Anschließend folgt ein Pass auf den entgegenkommenden Stürmer, der wiederum den Ball auf den äußeren Spieler

prallen lässt und sich dann entgegengesetzt löst. Der äußere Spieler nimmt den Ball mit und dribbelt auf den gedachten Innenverteidiger zu, während der zentrale Spieler überläuft. Im richtigen Moment spielt er den Ball nach außen. Der Querpass auf den Stürmer sollte möglichst direkt abgeschlossen werden. Jeder Spieler wechselt einfach eine Position nach oben. Anschließend wird die andere Seite bedient.



Variationen

Positionsspezifisch trainieren.

Freies 3 gegen 2 ohne Überlaufen mit beiden Außenspielern.

Aktive Gegenspieler mit einbauen, dabei soll die Pralle des Stürmers zugelassen werden.

Coaching Tipps

Darauf achten, dass in den richtigen Fuß gespielt wird.

Timing ist extrem wichtig (Pass nach außen - Wann gehe ich zum Ball?).

Tempo beim Überlaufen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

