

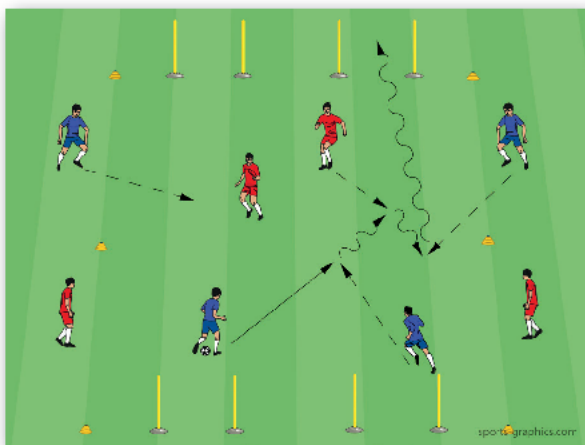
10

Trainingshilfen

- 6 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Fußbälle
- 8 Slalomstangen
- 8 Leibchen (2x4 in einer Farbe)

Organisation

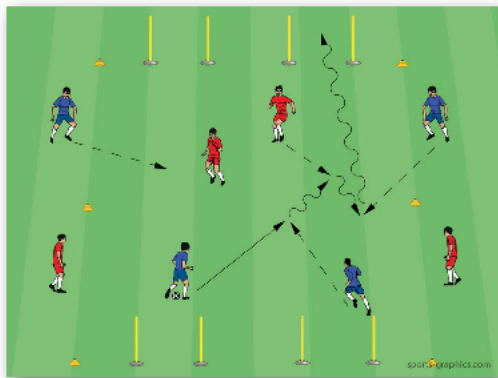
Ein Feld (20x20m) abgrenzen und die Mittellinie markieren. An jeder Stirnseite 2 werden Dribbeltore aufgestellt. 2 Mannschaften à 4 Spieler einteilen.



Übungsablauf

Jeweils 2 Spieler stehen im Feld, die anderen Spieler stehen außerhalb der gegnerischen Hälfte. Eine Mannschaft startet mit Ball und versucht im 2 gegen 2 ein Tor zu erzielen. Verlieren sie den Ball, dürfen ihre Mitspieler von außen sofort beim Gegenpressing helfen. Immer wenn der Ball im Aus ist, wechselt das Ballbesitzrecht. Dabei müssen die Außenspieler wieder aus dem Feld heraussprinten.

Bekommt eine Mannschaft ein Tor, müssen die Paare wechseln.



Variationen

Über die gesamte Grundlinie kann gedribbelt werden, um das Erzielen von Punkten zu erleichtern.

Außenspieler als Anspieler nutzen.

Coaching Tipps

Schnelles Umschalten fordern - auch der Außenspieler.

Ein Überzahlverhältnis klug nutzen.

Mutiges lösen von 1 gegen 1 Situationen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

