

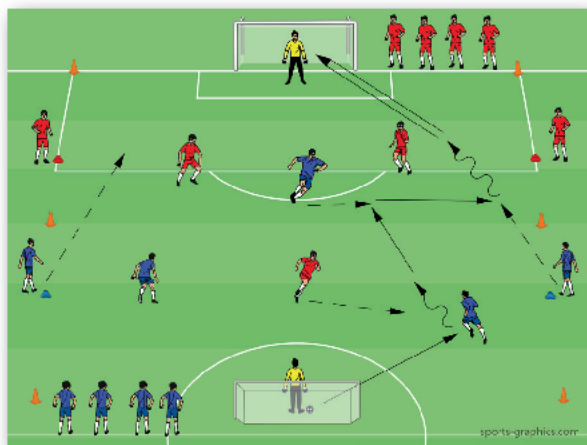
11

Trainingshilfen

- 6 Pylonen
- Ausreichend Fußbälle
- 2 Großfeldtore
- 4 Jumbo Hütchen (2x2 in einer Farbe)

Organisation

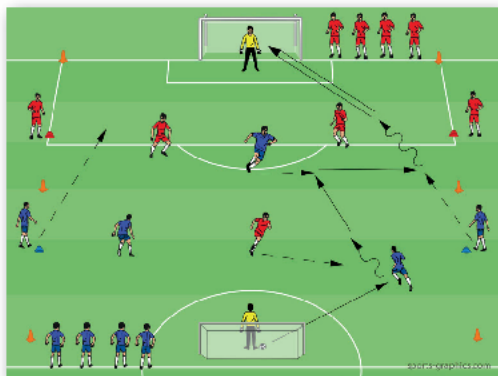
Das Spielfeld auf Strafraumbreite und 40m Länge begrenzen und die Mittellinie markieren. 2 Mannschaften unterteilen. Jeweils zwei Verteidiger und einen Angreifer in einer Hälfte postieren.



Übungsablauf

In der eigenen Hälfte außerhalb des Feldes befinden sich zwei Spieler. Der Torhüter beginnt das Spiel. Er baut das Spiel in seiner Hälfte auf. Ziel seiner Mitspieler ist es, den Angreifer in der anderen Hälfte anzuspüren. Sobald dies geschieht, dürfen die Außenspieler nachrücken und im 3 gegen 2 agieren. Bei Torerfolg werden die Aufgaben der drei Offensivspieler gewechselt.

Ist der Ball im Aus, gilt das normale Ballbesitzrecht, jedoch beginnt der Ablauf wieder beim Torhüter, sobald alle die Positionen eingenommen haben. Das Gegenpressing der Außenspieler ist nur in der gegnerischen Hälfte erlaubt.



Variationen

3 Verteidiger und 2 Angreifer in jeder Zone aufstellen.

Es darf kein Spieler nachrücken, die Mitspieler können jedoch aus der 2. Reihe abschließen.

Coaching Tipps

Ab B - Junioren positionsspezifisch trainieren.

Vororientierung des Angreifers.

Variabilität in der Offensive.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

