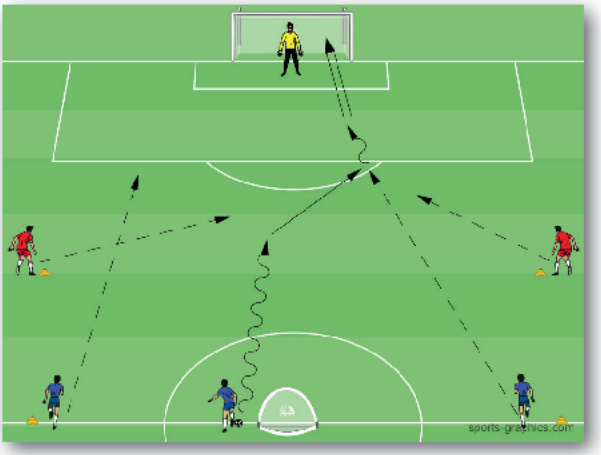
12

Trainingshilfen

Ausreichend Fußbälle
1 Minitor
1 Großfeldtor
4 Muldenhauben

Organisation

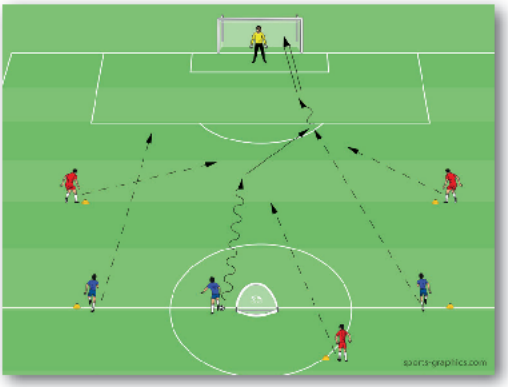
Eine Spielfeldhälfte auf die Strafraumbreite begrenzen. 2 Muldenhauben 30m vor der Grundlinie, neben dem Spielfeld postieren. Ein Minitor auf dem Mittelpunkt stellen.



Übungsablauf

Eine Mannschaft startet an der Mittellinie, die andere befindet sich neben dem Spielfeld. Gespielt wird im 3 gegen 2. Auslöser ist die angreifende Mannschaft, die versucht ein Tor zu erzielen. Sollte die verteidigende Mannschaft den Ball erobern, kontert sie auf das Minitor. Die Angreifer können dabei die Gegenaktion noch verteidigen. Danach wird ein neuer Ablauf gestartet.

Die Mannschaften zählen ihre Punkte und tauschen nach 4 Minuten die Aufgaben.



Variationen

Es wird im 3 gegen 3 gespielt – ein Verteidiger startet 7m hinter der Mittellinie.

Ein Spieler und ein Verteidiger befinden sich vor dem Strafraum. Der erste Ball wird auf den Stürmer gespielt.

Coaching Tipps

So tief wie möglich und so breit wie nötig bleiben.

Möglichst hohes Tempo der Angreifer einfordern.

Verschiedene Laufwege versuchen (bspw. kreuzen) - variabel bleiben.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!