

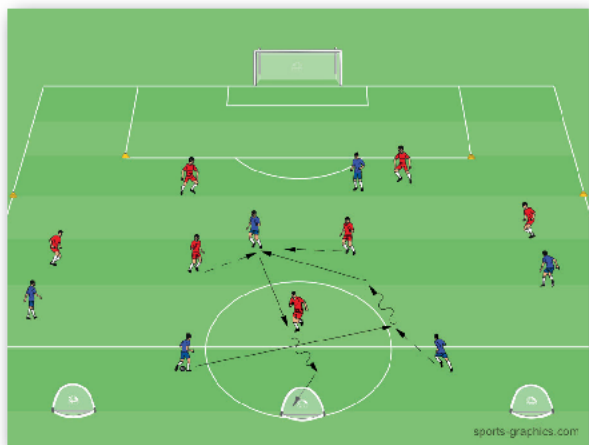
13

Trainingshilfen

- 3 Minitore
- 4 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Fußbälle
- 13 Leibchen (7 und 6 in einer Farbe)

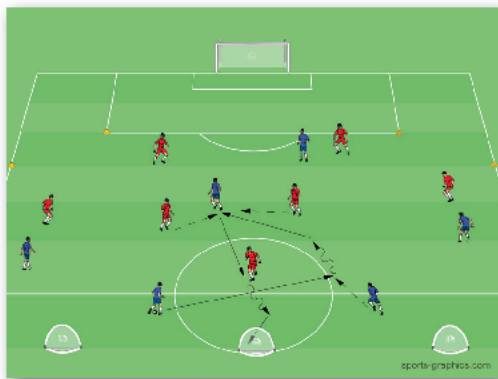
Organisation

Vom Strafraum bis zur Seitenlinie auf jeder Seite leicht diagonal ein Dribbeltor markieren. Die Minitore 10m in der anderen Hälfte postieren. Die Gruppe in zwei Mannschaften einteilen - 6 gegen 7.

**Übungsablauf**

Die angreifende Mannschaft ist in Unterzahl und startet jede Aktion vor den Minitoren. Ihr Ziel ist es, über eine der markierten Linien zu dribbeln. Wird über die äußeren Linien gedribbelt, erhält das Team 1 Punkt, wird die Strafraumlinie überdribbelt, zählt dies doppelt. So soll das Zentrum verdichtet werden. Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, dann kontert sie auf eines der Minitore.

Nach einer abgeschlossenen Aktion beginnt die Übung von vorn.



Variationen

Es muss über eine der markierten Dribbellinien auf den außen gedribbelt werden. Anschließend erfolgt eine Flanke. Die Mitspieler dürfen einlaufen und diese verwerten.

Ein Zeitlimit für den Konter festlegen.

Coaching Tipps

Teams immer erst stellen lassen und aus der Ordnung heraus beginnen.

Versuch der aktiven Balleroberung (Überzahl) – Zentrum verdichten.

Unordnung der angreifenden Mannschaft nach Ballverlust zielstrebig nutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

