

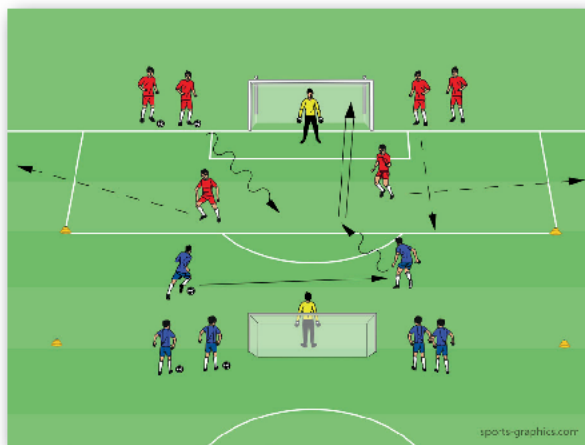
14

Trainingshilfen

- 2 Großfeldtore
- Ausreichend Fußbälle
- 4 Jumbo Hütchen
- 12 Leibchen (je 6 in einer Farbe)

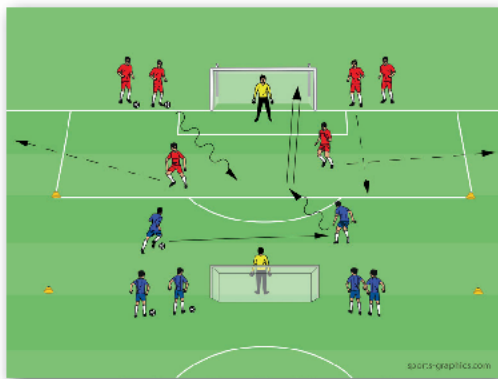
Organisation

Das Spielfeld mit der Größe eines doppelten Strafraums begrenzen und zwei Teams festlegen. Die Mannschaften befinden sich jeweils hinter einem Tor.

**Übungsablauf**

Im Feld wird immer ein 2 gegen 2 gespielt. Um viele Wechsel und Umschaltaktionen zu generieren, tauschen die Paarungen immer bei eigenem Abstoß oder einem Gegentor. Bei Eckball geht es vom eigenen Torhüter weiter (dies zählt nicht als Abstoß). Ziel der Mannschaften ist es, so viele Tore wie möglich zu erzielen. Die Tore werden gezählt und am Ende verglichen.

Wird nach 1 Minute kein Tor erzielt, dann werden die Paare ausgetauscht.



Variationen

Wechsel nur bei Gegentor.
Das andere Paar darf bleiben.

Im 3 gegen 3 spielen.

Coaching Tipps

Schnelles Reagieren der wartenden Paare. Freie Räume nutzen.

Hohes Tempo und verschiedene
Laufwege nutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

