

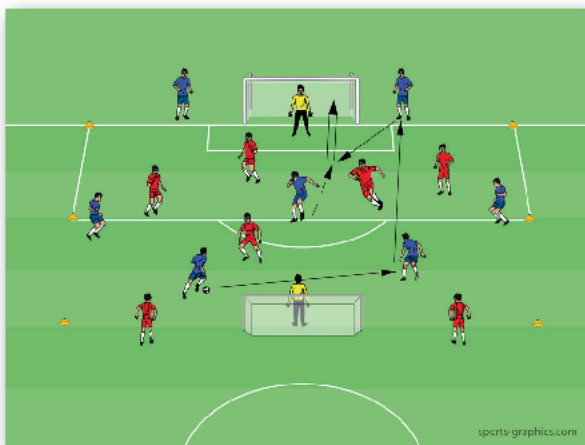
15

Trainingshilfen

- 6 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Fußbälle
- 2 Großfeldtore
- 14 Leibchen (je 7 in einer Farbe)

Organisation

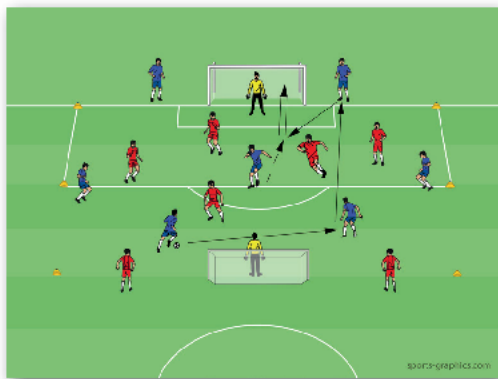
Das Spielfeld mit einer Größe eines doppelten Strafraums begrenzen und zwei Teams festlegen - 7 gegen 7. Jeweils 2 Spieler an der gegnerischen Grundlinie postieren.



Übungsablauf

Im Feld spielen die Athleten frei im 5 gegen 5. Die Außenspieler haben immer nur einen Kontakt. Ziel ist es, nach einem Klatschball des Außenspielers direkt ein Tor zu erzielen. Gelingt dies, erhält die Mannschaft drei Punkte. Erfolgt das Tor nach Annahme des Klatschballs, zählt der Treffer doppelt. Einfache Tore aus dem Spiel heraus können ebenfalls erzielt werden.

Sinn des Spiels ist es, tiefe Pässe zu generieren, schnellstmöglich nachzurücken und ein gestaffeltes Einlaufverhalten im Strafraum zu trainieren.



Variationen

Zahl der Spieler und Spielfeldgröße kann an die Trainingsgruppe angepasst werden.

4 seitlich Anspieler.

Coaching Tipps

Staffelung beim Einlaufen.

Klare Zuordnung in der Defensive.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

