

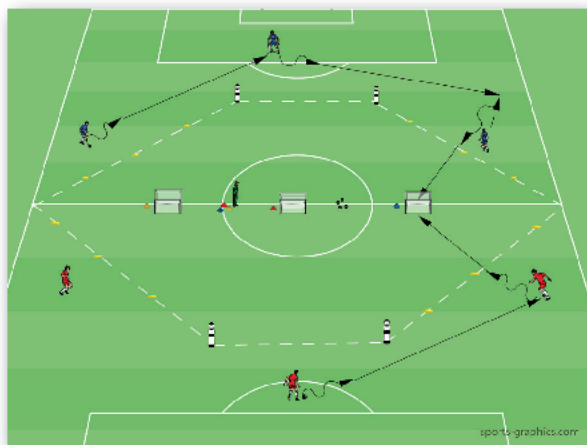
08

Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen (3x2 in einer Farbe)
- 6 Mini-Tore
- 4 Dummies
- 12 Markierungsscheiben
- Leibchen (2x3 in einer Farbe)
- 1 Fußball je Spieler

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den oberen und unteren Dummies beträgt 40m. 2 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Die Spieler eines Teams lassen einen Ball freilaufen. Dabei dürfen die gestrichelten Linien weder überspielt noch übertreten werden. Nach einiger Zeit ruft der Übungsleiter eine Farbe der Markierungshütchen. Damit darf über die gestrichelte Linie gepasst und gedribbelt werden.

Die Spieler versuchen schnellstmöglich auf das Tor abzuschließen, neben welchem das Markierungshütchen mit der angesagten Farbe steht. Das Team, welches zuerst das richtige Mini-Tor trifft, gewinnt den Durchgang.

