

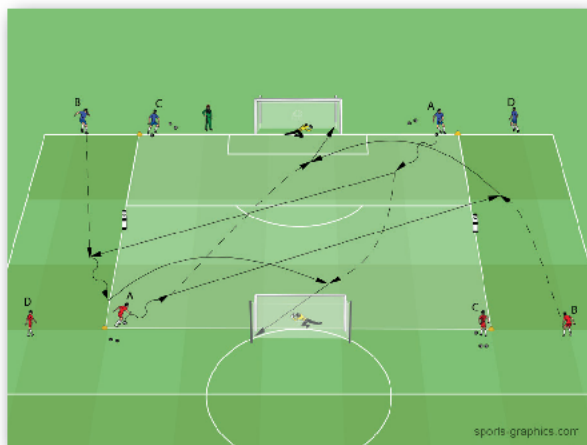
14

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Dummies
- 2 Großfeldtore
- 2 Fußbälle je Spieler
- 1 Stoppuhr
- Leibchen in 2 Farben

Organisation

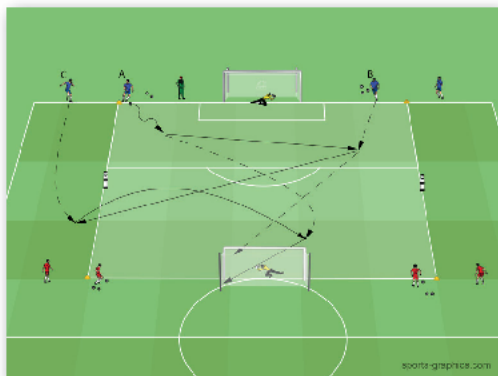
Ein 40m langes Spielfeld in Strafraumbreite aufbauen. Die Dummies gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit 4-8 Spielern und 2 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Auf Startsignal des Übungsleiters dribbelt Spieler A an und B startet in die Tiefe. A spielt einen Pass hinter den Dummy auf die andere Seite. Spieler B erläuft diesen Pass und spielt eine Eingabe auf A. Spieler A schließt direkt ab. Das Team, welches zuerst das Tor trifft bekommt 1 Punkt.

Im nächsten Durchgang führen Spieler C und D die Übung identisch durch.



Variationen

Die Teams führen die Übung abwechselnd durch. A dribbelt an und passt zu B. B passt direkt zu C. Dieser flankt auf A und B. Stoppen Sie die Zeit zwischen Andribbeln und Abschluss. Das Team, welches den Treffer schneller erzielte, bekommt 1 Punkt.

Coaching Tipps

Die Bälle mit ausreichend Schärfe spielen.

Den Ball in den Lauf des Mitspielers passen.

Den 1. Pass als auch die Eingabe aus der Bewegung spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

