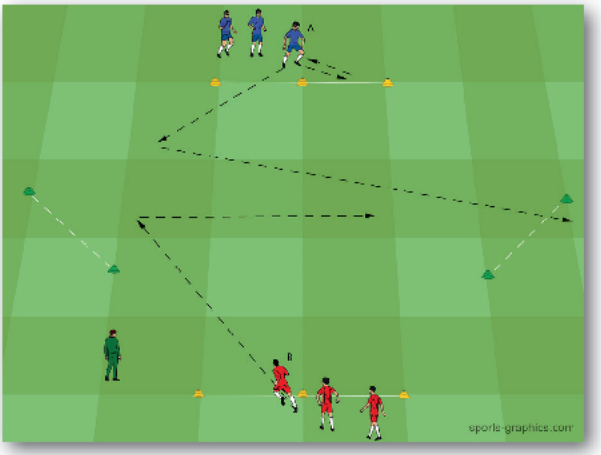
02 Erwärmung

Trainingshilfen

10 Markierungshütchen
(je 4 und 6 ineiner Farbe)
6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)

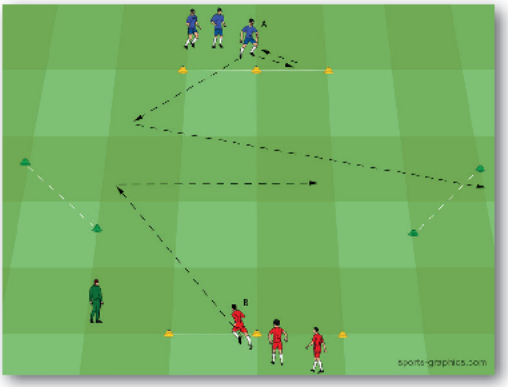
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die oberen und unteren gelben Hütchen im Abstand von 15m aufstellen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Sobald Spieler A durch 2 der 3 gelben Hütchen startet, darf Spieler B dies auch tun. Spieler A hat das Ziel, durch eines der beiden grünen Hütchentore zu rennen, ohne zuvor von Spieler B berührt zu werden. Lassen die Teams nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln. Die Teams müssen die Punkte zählen selbstständig zählen.



Variationen

Die Übung mit Ball durchführen. Beide Spieler dribbeln mit einem Fußball.

Der Spieler, welcher die Richtung vorgibt, bestimmt auch die Bewegungsart - z.B. rückwärtslaufen, etc.

Coaching Tipps

Körpertäuschungen einsetzen.

Plötzliche Richtungswechsel einsetzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!