

## 12

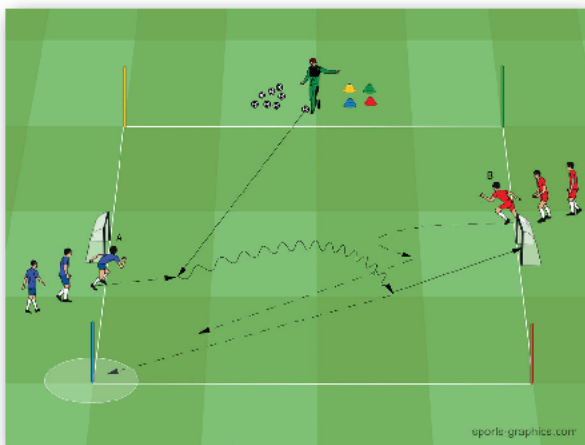
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4 Slalomstangen (je in einer Farbe)
- 4 Markierungshütchen (je in einer Farbe)
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
- 2 Mini-Tore
- Ausreichend Fußbälle

### Organisation

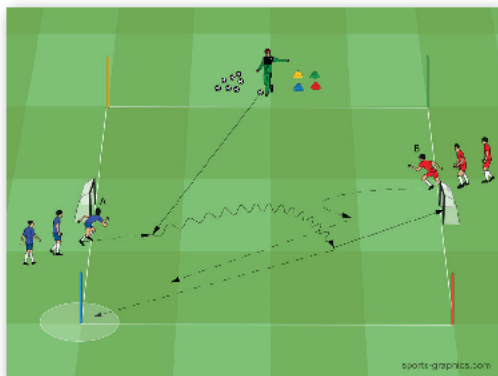
Ein Spielfeld mit 16x12m aufbauen. Die Stangen und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. Die Markierungshütchen behält der Übungsleiter bei sich. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3.



### Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter spielt einen Pass zu Spieler A. Damit dürfen Spieler A und B ins Feld starten. Diese spielen im 1 gegen 1, mit dem Ziel einen Treffer auf dem gegnerischen Mini-Tor zu erzielen. Sobald der Ball ins Aus oder Tor geht, sagt der Übungsleiter die Farbe einer der 4 Stangen an.

Spieler A und B versuchen schnellstmöglich die Stange mit der angesagten Farbe zu berühren. Das Team des schnelleren Spielers erhält den Ball im nächsten Durchgang. Anschließend verlassen die aktiven Spieler das Feld und die jeweils nächsten beiden Spieler spielen im 1 gegen 1.



### Variationen

Der Übungsleiter hebt nach einem Ausball oder Treffer eine der 4 Markierungshütchen in die Höhe. Die Spieler müssen zu der Stange mit derselben Farbe sprinten.

### Coaching Tipps

Sofort Tempo aufnehmen.

Schnelles Umschalten nach einem Abschluss.

Mit Finte und Tempowechsel am Gegenspieler vorbei gehen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

