

14

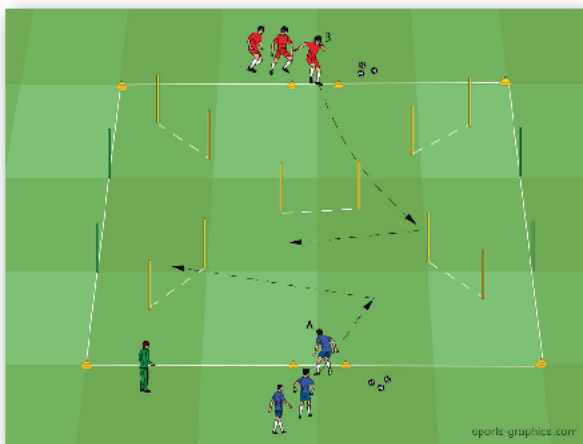
Hauptteil

Trainingshilfen

- 14 Slalomstangen
- (je 10 und 4 in einer Farbe)
- 8 Markierungshütchen
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

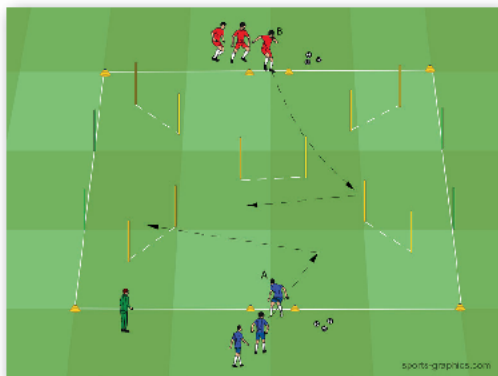
Ein Spielfeld mit 24x18m aufbauen. 5 Stangentore mit einer Breite von 4m innerhalb des Feldes, sowie 2 Stangentore an den Seitenlinien aufbauen. 2 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A läuft in das Feld ein. Damit darf auch Spieler B das Feld betreten. Spieler A hat das Ziel durch 2 gelbe Stangentore und im Anschluss durch 1 grünes Stangentor zu rennen, ohne zuvor von Spieler B berührt zu werden.

Sobald Spieler A berührt wurde bzw. die Stangentore durchrannt hat, ist der Durchgang beendet. Spieler A und B verlassen das Feld und die nächsten beiden Spieler führen die Übung identisch aus. Nachdem jeder Spieler an der Reihe war, tauschen die beiden Teams die Aufgaben.



Variationen

Spieler A muss 3 gelbe Stangentore durchlaufen.

Spieler A dribbelt mit einem Ball in das Feld und versucht 2 gelbe Stangentore und anschließend 1 grünes Stangentor zu durchdribbeln. Erobert Spieler B den Ball, versucht dieser durch ein grünes Stangentor zu dribbeln.

Coaching Tipps

Tempowechsel, Richtungswechsel und Körperfinten einsetzen.

Variation: Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen und Finten einsetzen, um sich vom Gegenspieler zu lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

