

15

Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Slalomstangen
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 2 Großfeldtore
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit einer Breite von 25m und in der Länge eines halben Großfeldes aufbauen. Eine Mittellinie mit 2 Stangentoren markieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter steht mit ausreichend Bällen zwischen den beiden Stangentoren. Dieser leitet die Übung mit einem Pass in eine der beiden Hälften ein. Damit dürfen Spieler A und B in das Feld starten. Der Spieler, welcher zuerst am Ball ist, versucht durch eines der Stangentore zu dribbeln und einen Treffer in der anderen Hälfte zu erzielen.

Der langsamere Spieler darf nur in der angespielten Hälfte verteidigen. Erobert dieser den Ball, darf er sofort auf das nahe Tor abschließen. Nach einem Ausball oder Torabschluss verlassen Spieler A und B das Feld und die nächsten beiden Spieler führen die Übung identisch aus.



Variationen

Es starten 2 Spieler je Team ins Feld.

Die Spieler müssen aus der Bauchlage starten.

Coaching Tipps

Großer Abstand zum Gegenspieler:
vor diesem aufdrehen.

Finten einsetzen, um den Gegenspieler zu
überwinden bzw. vor diesem aufzudrehen.

Gegenspieler verteidigt sehr eng: mit dem
gegenerfernen Fuß in diesen aufdrehen.

Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

