

23

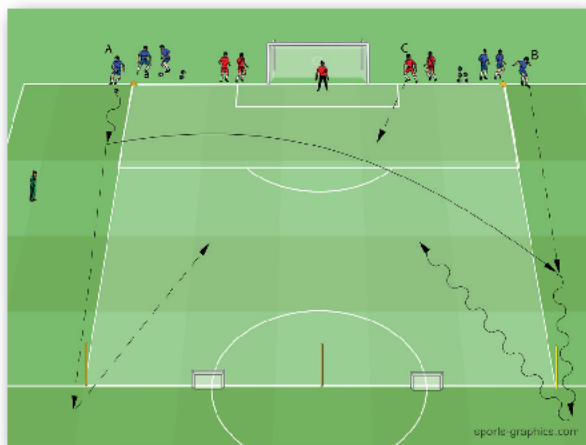
Schluss teil

Trainingshilfen

- 2 Markierungshütchen
- 3 Slalomstangen
- 2 Mini-Tore
- 1 Großfeldtor
- 10 Leibchen (je 6 und 4 in einer Farbe)

Organisation

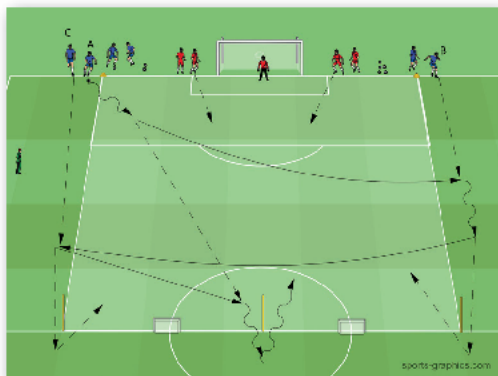
Ein Spielfeld in Strafraumbreite und in der Länge eins halben Großfeldes aufbauen. Stangen und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 6 gegen 4 plus 1 Torhüter.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A dribbelt an und spielt einen Flugball zu Spieler B. Beide Spieler müssen mit bzw. ohne Ball um die Stangen vor sich sprinten, um in das Feld zu gelangen. 5 Sekunden nachdem Spieler A angedribbelt ist, gibt der Übungsleiter Spieler C ein Startkommando. Damit darf dieser in das Feld starten, um im 2 gegen 1 zu spielen.

Spieler A und B spielen auf das Großfeldtor und Spieler C auf die Mini-Tore. Sobald ein Abschluss erfolgt ist, der Ball ins Tor oder Aus ging, ist der Durchgang beendet. Danach führen die nächsten beiden blauen Spieler und ein roter Spieler die Übung identisch aus.



Variationen

Positionieren Sie 2 rote Spieler an der mittleren Stange. 3 Sekunden nachdem Spieler A und B in das Feld gestartet sind, ergänzen sie das 2 gegen 1 zum 2 gegen 3.

Spieler A spielt einen Flugball zu B und startet in Richtung mittlerer Stange. Spieler B spielt einen Flugball zu C, welcher den Ball zu A passt. Die 3 Spieler umlaufen bzw. umdribbeln die Stange vor sich und spielen gegen 2 rote Spieler (siehe Abbildung).

Coaching Tipps

Flugbälle in die Bewegung des Mitspielers spielen.

Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Ball direkt in die Bewegung mitnehmen.

Überzahl geschickt ausspielen.

Auf Abseits achten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

