

24

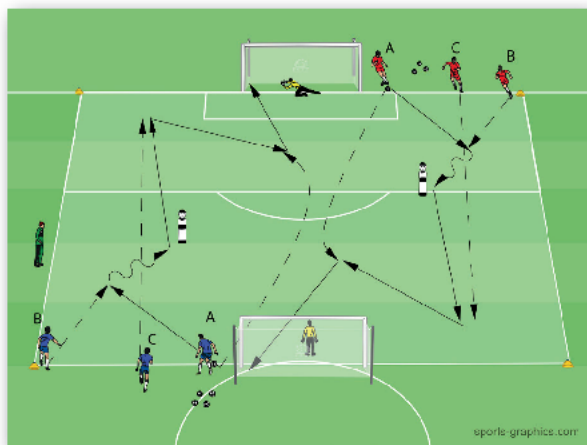
Schlussstil

Trainingshilfen

- 2 Dummies
- 4 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

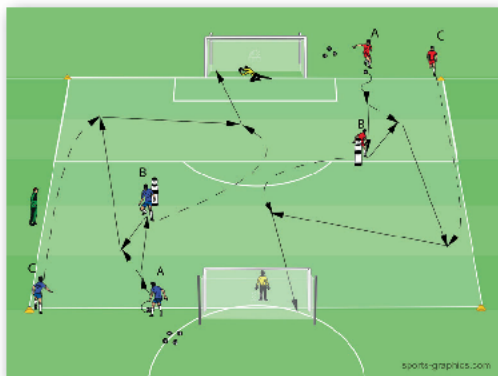
Ein Spielfeld in Strafraumbreite und mit einer Länge von 40m aufbauen. Die Dummies gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch aus. Auf Startsignal des Übungsleiters spielt Spieler A einen Pass in den Lauf von Spieler B. Dieser dribbelt den Dummy an. Spieler C hinterläuft B und erhält dann einen Pass in den Lauf. Der Tiefe Ball wird schnell kontrolliert und dann in die Mitte zu Spieler A geflankt. Dieser schließt direkt ab.

Direkt im Anschluss wechselt die Spielrichtung und es wird im 3 gegen 3 gespielt. Der Torhüter des Teams, welches zuerst abgeschlossen hat, eröffnet das Spiel schnellstmöglich. Die Übung startet von vorn, wenn ein Team einen Treffer erzielt.



Variationen

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A und B. Spielen einen Doppelpass. Anschließend wird der Ball in den Lauf von Spieler C gepasst, welcher eine Eingabe auf B spielt.

Coaching Tipps

„Gegenspieler“ ausreichend binden.

Auf Abseits achten.

Eng und im höchsten Tempo hinterlaufen, dabei auf Abseits achten.

Variation:

Ball mit dem gegnerfernen Fuß und nach außen klatschen lassen.

Spieler C: Laufweg in die Tiefe nicht zu früh starten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

