

13

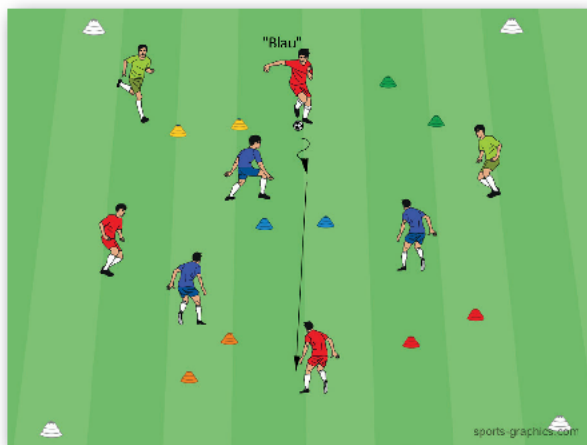
Hauptteil

Trainingshilfen

- 14 Muldenhauben
(1x4 und 5x2 in einer Farbe)
- 1 Fußball
- 8 Leibchen
(1x2 und 2x3 in einer Farbe)

Organisation

Ein Spielfeld markieren (10x10m). Die verschiedenfarbigen Muldenhauben bilden Passtore. Es wird im 3-gegen-3 plus 2 Neutrale Spieler gespielt.



Übungsablauf

Die neutralen Spieler spielen mit dem ballbesitzenden Team. Ein Punkt kann nur erzielt werden, indem dem Passempfänger zugerufen wird, durch welches Passtor der Passgeber anschließend spielt (z.B. „blau“). Dieser Pass muss dann bei dem Mitspieler ankommen. Ist eine Farbe genannt, dann muss durch das entsprechende Tor gespielt werden.

Für jeden erfolgreichen Pass gibt es einen Punkt. Ist ein Tor durchspielt, ist dieses solange geblockt, bis durch ein anderes gespielt wurde. Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 90 Sekunden. Die Spieler haben 2 Ballkontakte.



Variationen

Nach einem erfolgreichen Pass darf auf eines der 4 Minitor abgeschlossen werden, um einen Extrapunkt zu bekommen.

Auch nach 10 erfolgreichen Zuspielen erhält das ballbesitzende Team einen Punkt.

Coaching Tipps

Das Zuspiel auf ein freies Passtor vorbereiten und den Gegner vorher lenken.

Nach dem Abspiel immer wieder neu anbieten.

Die volle Spielfeldgröße nutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

