

15

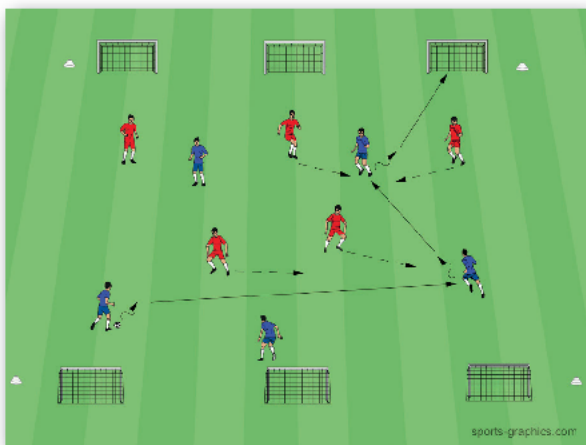
Hauptteil

Trainingshilfen

- 6 Minitore
- 4 Muldenhauben
- 1 Fußball
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)

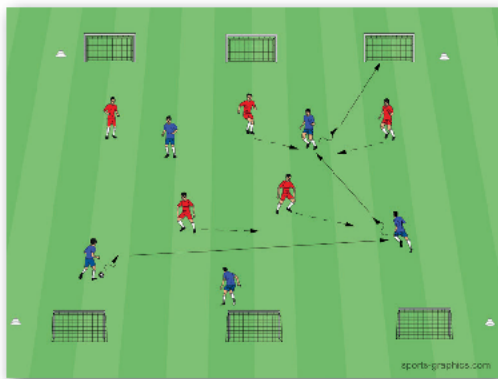
Organisation

2 Teams á 5 Spieler einteilen und im Feld verteilen. Ein Feld markieren (12x18m). Die Minitore gemäß der Abbildung aufstellen.



Übungsablauf

Es wird 5-gegen-5 mit genau 2 Ballkontakten gespielt. Ziel des Spiels ist es, so viele Tore wie möglich zu erzielen. Jedes Team verteidigt 3 Tore. Die Treffer werden selbstständig gezählt.



Variationen

Der Trainer spielt immer wieder neue Spielbälle ein. Dieser ist der neue Spielball, der „alte Ball“ wird ignoriert.

Wird ein Tor erzielt, so ist dieses solange blockiert, bis auf ein anders ein Treffer erfolgt.

Coaching Tipps

Die gesamte Spielfeldgröße nutzen.

Den Ball mit dem 1. Kontakt in die Bewegung mitnehmen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

