

14

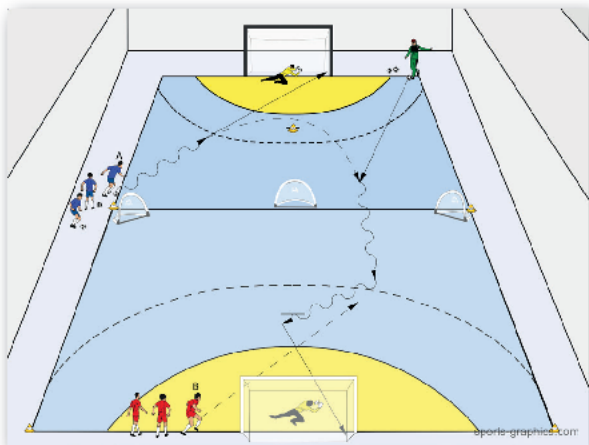
Hauptteil

Trainingshilfen

- 5 Pylonen
- Leibchen (2x3 in je Farbe)
- 3 Mini-Tore
- 2 Hallentore
- 1 Fußball je Spieler

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die untere Hälfte dient als Spielfeld. 2 Teams mit jeweils 3 Spielern, sowie 2 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

Der Übungsleiter hat 3 Bälle am Fuß und die Spieler des 1. Teams haben je einen Ball. A dribbelt an und schießt auf das obere Tor ab. Anschließend umläuft A die mittlere Pylone und erhält ein Zuspiel vom Übungsleiter. Mit dem Pass startet B in das Spielfeld. A dribbelt in das Feld und spielt gegen B. A spielt auf das untere Tor und B auf die Mini-Tore.

Sobald der Ball ins Aus oder Tor gegangen ist, führt der nächste Spieler des 1. Teams die Übung identisch durch. A und B bleiben im Feld und es kommt ein zusätzlicher Spieler des 2. Teams ins Feld. Es wird im 2 gegen 2 und zuletzt im 3 gegen 3 gespielt.

