

01

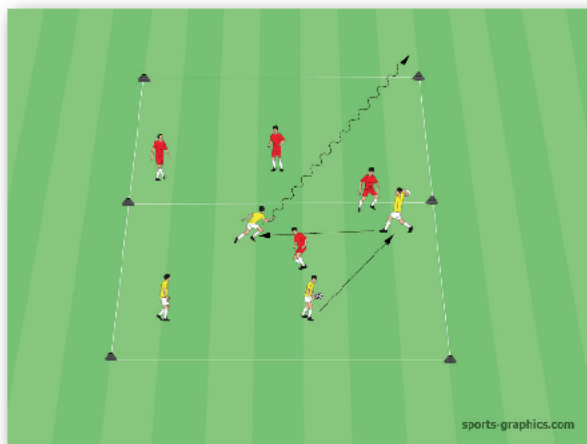
Erwärmung

Trainingshilfen

- 6 Markierungsscheiben
- 5 gelbe Leibchen
- 5 rote Leibchen

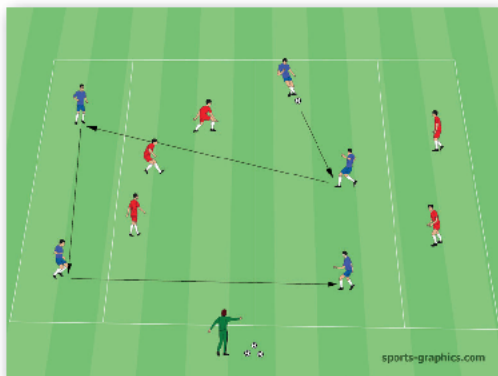
Organisation

Aufbau eines Spielfeldes 30x25m mit Mittellinie, gemäß Abbildung. Einteilung von 2 Teams – 4 gegen 4 mit defensiver Grundordnung 3-1.



Übungsablauf

Spiel mit Händen im 4 gegen 4 und Abseitsregel (nur in gegnerischer Hälfte). Ziel ist es, die gegnerische Grundlinie mit Ball zu überlaufen. Wenn der Ball länger als 3 Sekunden von einem Spieler gehalten oder der Ball zu Boden geht, wechselt der Ballbesitz. Wird der Spieler mit Ball von einem Gegenspieler berührt, muss dieser stehen bleiben und den Ball abspielen.



Variationen

Coaching Tipps

Achten Sie auf ein schnelles Fallen der Verteidiger nach einem Ball in die Tiefe.
Fordern Sie ausreichend Druck auf den Spieler mit Ballbesitz, damit dieser keinen kontrollierten Ball in die Tiefe werfen kann.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

