

04

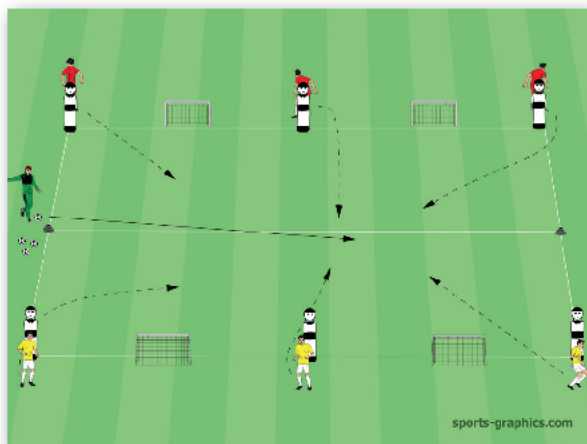
Erwärmung

Trainingshilfen

- 3 gelbe und 3 rote Leibchen
- 4 Mini-Tore
- 2 Markierungsscheiben
- 6 Dummies

Organisation

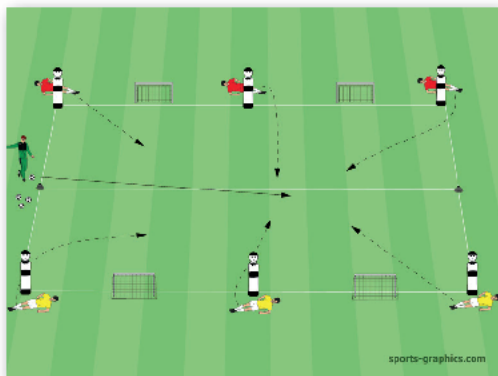
Aufbau eines Spielfeldes 15x30m, Dummies, Markierungsscheiben und Mini-Tore gemäß der Abbildung aufbauen. Einteilung von 2 Teams – 3 gegen 3.



Übungsablauf

Jeder Spieler stellt sich hinter je einen Dummy in seiner Hälfte. Der Übungsleiter befindet sich an der Mittellinie und spielt einen Ball ins Spielfeld. Zeitgleich gibt er ein Startkommando, welches den Spielern erlaubt, ins Spielfeld zu sprinten. Dann wird mit dem Ball, welcher vom Übungsleiter ins Spiel gebracht wurde, 3 gegen 3 gespielt, bis ein Tor fällt oder der Ball ins Aus geht.

Ist dies der Fall, positionieren sich die Spieler wieder hinter den Dummies und die Übung wird wiederholt. Tore dürfen erst nachdem überquert der Mittellinie erzielt werden.



Variationen

Die Spieler müssen Skippings bis zum Startkommando des Trainers machen oder aus unterschiedlichen Positionen starten, wie beispielsweise Unterarm- oder Seitstütz.

Begrenzen Sie die Spielzeit auf 10 Sekunden, um Zweikämpfe zu provozieren oder geben Sie als Startkommando an, ob die Dummies links oder rechts umlaufen werden müssen.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Teams sich schnell kompakt anordnen, falls Sie nicht als erstes den Ball erreichen.

Fordern Sie genug Druck auf den ballführenden Spieler an.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

