

12

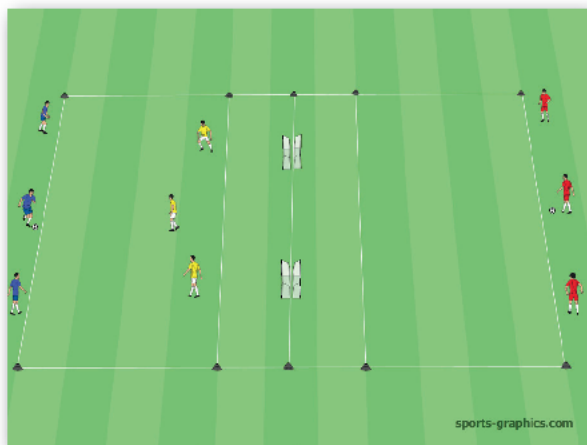
Hauptteil

Trainingshilfen

- 12 Markierungsscheiben
- 4 Minitore
- 3 rote, 3 blaue und 3 gelbe Leibchen

Organisation

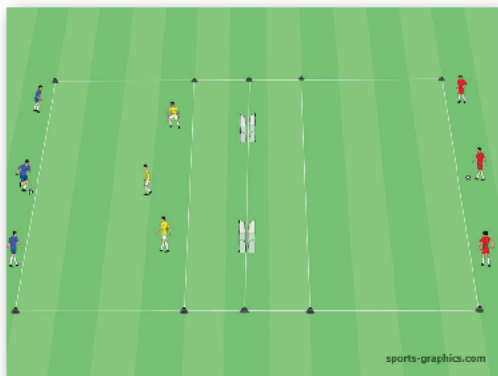
Aufbau 2er angrenzender Spielfelder, je 25x20m. Die 4 Minitore rücklings platzieren. Je 2 Endzonen mit einem Abstand von 6 m zu den Toren aufbauen.



Übungsablauf

3 Teams mit je 3 Spielern. Team A, B und C platzieren sich auf und an den Spielfeldern gemäß Abbildung. Team A läuft mit einem Ball ins erste Spielfeld und versucht nun gegen Team B in diesem Feld ein Tor zu erzielen. Geht der Ball ins Tor, ins Aus oder wird eindeutig von Team B erobert ist der Angriff beendet. Team B geht zurück auf die Grundlinie von Spielfeld 1 und Team C startet sofort einen Angriff in Spielfeld 2,

welcher von Team A versucht wird, zu verhindern. Ist auch dieser Angriff beendet, wird Team A zu C, B zu A und C zu B. Tore dürfen nur in den Endzonen erzielt werden.



Variationen

Brauchen die angreifenden Teams zu lang zum Spielfeldwechsel, können die Starts der nächsten Angriffe durch einen kurzen Countdown des Übungsleiters verzögert werden.

Coaching Tipps

Die Verteidiger rechtzeitig in das andere Spielfeld schieben, um den Abstand zu den Toren groß zu halten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

