

14

Hauptteil

Trainingshilfen

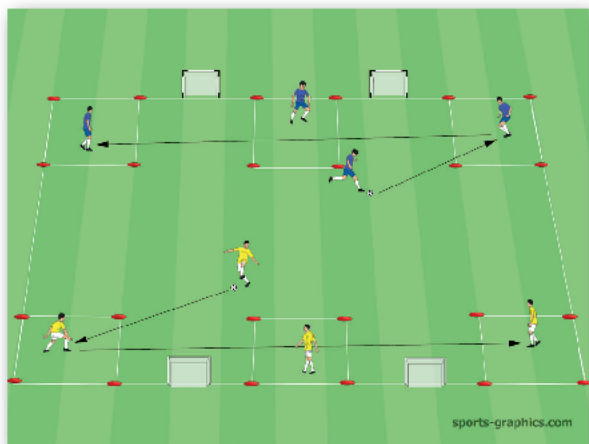
4 gelbe und 4 blaue Leibchen

4 Mini-Tore

24 Markierungsscheiben

Organisation

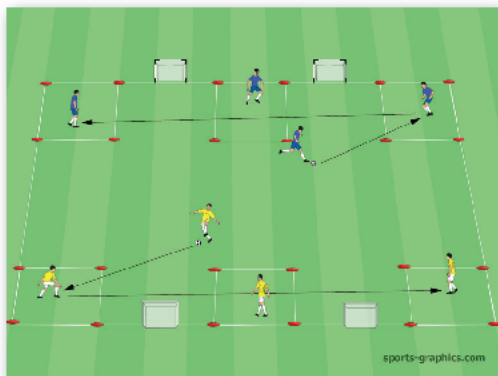
Aufbau eines Spielfeldes 18x30m mit 6 Quadraten, je 6x6m. Die Rechtecke und 4 Mini-Tore werden platziert. 2 Teams - 4 gegen 4.



Übungsablauf

Je 3 Spieler pro Mannschaft besetzen jeweils ein Quadrat in ihrer Spielfeldhälfte. Die Spieler werden nun von 1 bis 4 durchnummeriert. Nun erhält jedes Team einen Ball und der Übungsleiter vergibt eine Nummernkombination mit Zahlen von 1 bis 4. Im Anschluss versucht jedes Team schnellstmöglich den Ball, gemäß der vorgegeben Nummernabfolge, in den Reihen laufen zu lassen.

Das Team, welches fertig ist, startet sofort ein Angriff auf das gegnerische Tor. Dadurch dürfen alle 6 Spieler ihr Rechteck verlassen. Das langsamere Team muss die vorgegebene Passfolge nicht beenden, sondern spielt ihren Ball ins Aus und versucht den Angriff abzuwehren. Es wird so lange gespielt, bis ein Team ein Tor erzielt. Im Anschluss beginnt die Übung wieder von vorne.



Variationen

Fordern Sie ihre Spieler dazu auf, nur mit dem schwachen Fuß zu passen.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass das langsamere Team sofort von der breiten, in eine kompakte Anordnung übergeht.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

