

07

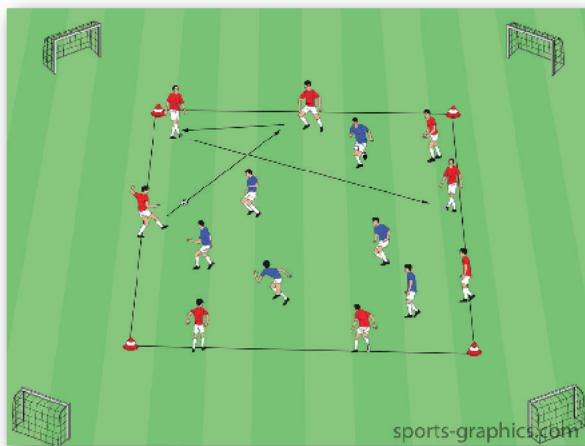
Erwärmung

Trainingshilfen

- Leibchen in 2 Farben
- 4 Hütchen
- 6-7 Bälle
- 4 Minitore

Organisation

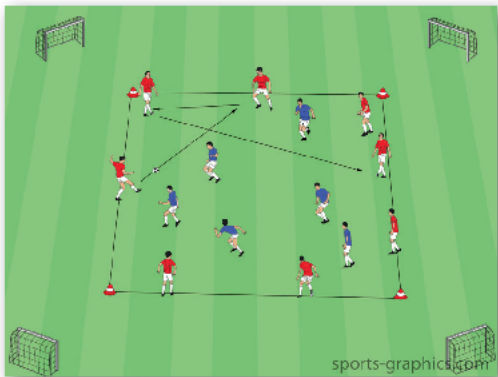
Das Spielfeld besitzt eine Größe von 20 x 20 Meter. Die Entfernung der Minitore zum Spielfeld beträgt 5 Meter.



Übungsablauf

Die roten Spieler spielen sich im Feld einen Ball zu. Dafür müssen sie vor ihrem nächsten Pass mindestens 2 Kontakte benutzen. Schaffen es die Angreifer, 10 Pässe ohne Zwischenkontakt der Verteidiger zu spielen, bekommen sie einen Punkt. Die 6 verteidigenden Spieler (Blau) versuchen, durch verschieben und doppeln den Ball zu erobern.

Erreichen sie dies, haben sie das Ziel, auf eines der 4 Minitore ein Passtor zu erzielen, um ihrerseits einen Punkt zu bekommen. Nachdem die Angreifer den Ball verloren haben, versuchen sie durch offensives Gegenpressing den Ball wiederzugewinnen und sich von Neuem zuzupassen. Die Spielzeit beträgt 2 Minuten. Danach neues Verteidigungsteam bilden.



Variationen

Das Spielerverhältnis im Feld verkleinern (zum Beispiel: 6 vs. 4), und die restlichen Spieler außerhalb des Spielfeldes als Anspieler nutzen (anstatt der Minitore).

Coaching Tipps

Überzahlsituationen in Ballnähe schaffen.

Bei Ballverlust sofortiges Gegenpressing.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

