

08

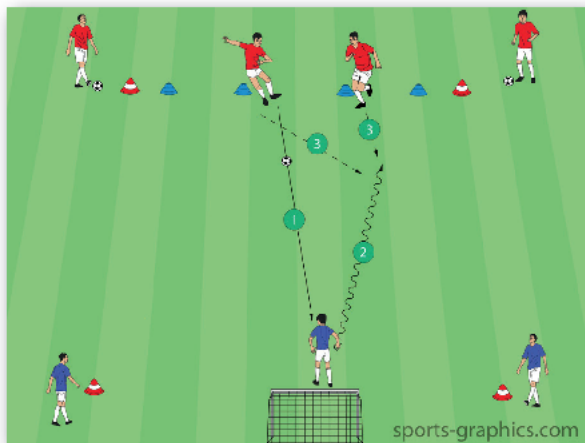
Erwärmung

Trainingshilfen

- Leibchen in 2 Farben
- 8 Hütchen in 2 Farben
- 4-5 Bälle
- 1 Minitor

Organisation

Die Spielfeldgröße beträgt 15 x 10 Meter. Die Dribbeltore und das Minitor stehen auf den kurzen Seiten des Rechtecks. Die Breite der Dribbeltore beträgt 2 Meter.



Übungsablauf

Mit dem flachen Pass eines Verteidigers auf den Angreifer beginnt die Übung. Der Angreifer nimmt den Ball in Spielrichtung nach vorne mit und versucht, durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln. Schafft er dies, bekommt seine Mannschaft einen Punkt.

Die Verteidiger haben das Ziel, innerhalb von 15 Sekunden den Ball durch offensives Doppeln zu Erobern und ihrerseits einen Punkt zu erzielen, indem sie ein Tor erzielen. Nach dem Übungsdurchlauf kommen ein neuer Angreifer und 2 neue Verteidiger in das Feld. Ist jeder blaue Spieler einmal Angreifer gewesen, wechseln die Übungsaufgaben (Blau stellt 2 Verteidiger, Rot einen Angreifer).



Variationen

Der Angreifer bekommt das Zuspiel von einem Spieler außerhalb des Feldes.

Coaching Tips

Gegenseitiges Absichern, leichte Tiefenstaffelung.

Der vordere Verteidiger entscheidet, ob der Gegner nach außen oder zum Mitspieler gelenkt wird.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

