

10

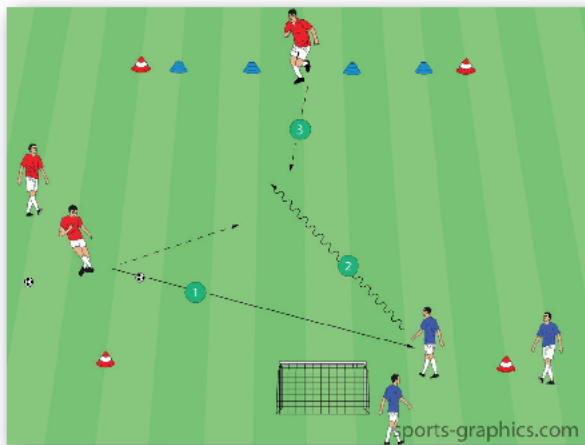
Erwärmung

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

Der passende Verteidiger befindet sich außerhalb des Spielfeldes, 5 Meter vor der Grundlinie, auf welcher sich das Minitor befindet. Mit einem Flachpass des 1. Verteidigers in Rot auf den blauen Angreifer beginnt die Übung. Dieser nimmt den Ball nach vorne mit und dribbelt auf die Hütchentore.

Die beiden Verteidiger haben 15 Sekunden Zeit, um den Ball durch aktives doppelnd zu erobern und einen Punkt durch Anspielen des Minitors zu erzielen. Die Spieler wechseln, nachdem ein Tor erzielt wurde, der Ball im Aus ist, oder das Zeitlimit überschritten wurde. Nachdem jeder rote Spieler einmal Angreifer war, wechseln die Übungsaufgaben der beiden Teams (Rot stellt 1 Angreifer, Blau 2 Verteidiger).

