

11

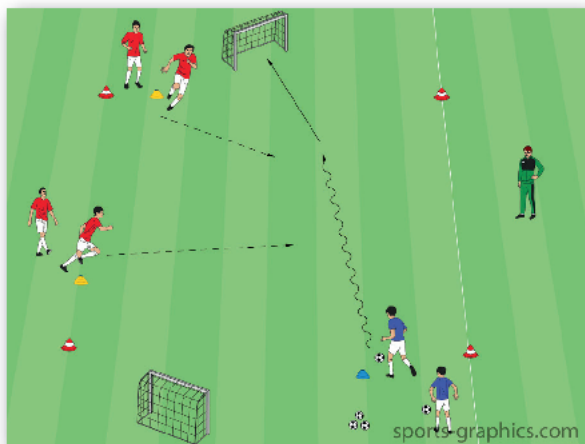
Hauptteil

Trainingshilfen

- Leibchen in 2 Farben
- 7 Hütchen in 3 Farben
- 2 Minitore

Organisation

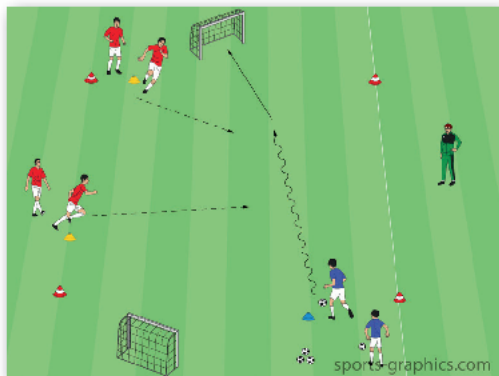
Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld aufbauen. Die Minitore mit schräger Öffnung und einem Abstand von 2-3 Metern zum Spielfeld aufbauen.



Übungsablauf

Auf Kommando des Trainers startet die Übung. Der Angreifer dribbelt in das Spielfeld und hat das Ziel, das aufgebaute Minitor zu treffen, welches sich schräg gegenüber auf der anderen Seite des Quadrats befindet. Mit dem dribbelnden Spieler starten zeitgleich 2 Verteidiger in das Spielfeld, die den blauen Spieler von der Seite beziehungsweise schräg von vorne anlaufen und ihn somit doppeln.

Schaffen sie es, den Angreifer am Abschluss zu hindern und den Ball zu erobern, dürfen sie ihrerseits ein Tor auf das andere Minitor erzielen. Nachdem jeder blaue Spieler einen Angriff hatte, wird Rot die angreifende und Blau die verteidigende Mannschaft.



Variationen

Übung auf der anderen Seite durchführen.

Coaching Tipps

Schnelles Zulaufen des Angreifers.

Nach Balleroberung sofort Umschalten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

