

13

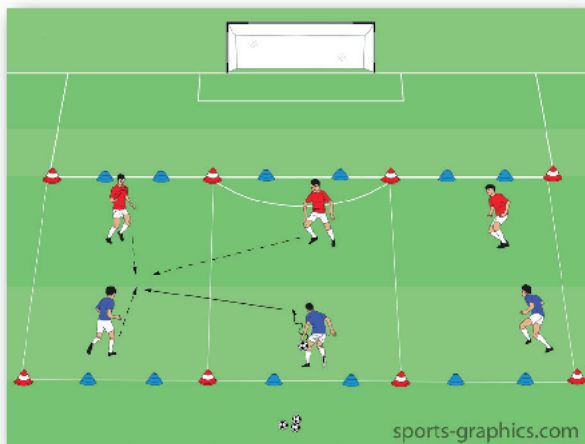
Hauptteil

Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben
 20 Hütchen (12 Blaue, 8 Rote)
 7-8 Bälle

Organisation

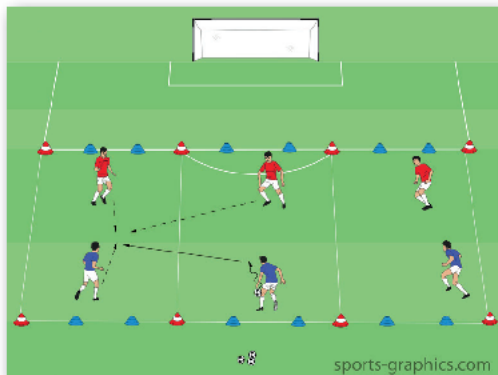
2 Außen-Zonen (20 x 12 Meter) und 1 Mittel-Zone (20 x 16 Meter) gemäß Abbildung errichten.



Übungsablauf

In jeder Zone darf sich nur jeweils 1 Angreifer (Blau) und 1 Verteidiger (Rot) befinden. Jede Zone besitzt zudem 2 Dribbeltore. Jeder Übungsdurchlauf beginnt bei den Angreifern, dessen Ziel es ist, durch eines der 3 Tore zu dribbeln. Die Angreifer dürfen ihre Zone jedoch nicht verlassen. Den Verteidigern ist dies hingegen erlaubt. Sie müssen immer so verschieben, dass in den Zonen, in denen sich der Ball befindet,

gedoppelt werden kann. Wird der Ball erobert, können die Verteidiger ebenso einen Punkt erzielen, indem sie durch eines der 3 anderen Tore dribbeln. Nach jeder Torerzielung wechseln die 3 Angreifer und Verteidiger in ihren Mannschaften. Nach einer Gesamtspielzeit von 5 Minuten wird Rot die angreifende und Blau die verteidigende Mannschaft.



Variationen

Die Verteidiger spielen in Überzahl mit einem Spieler mehr gegen die Angreifer (3 vs. 4) und agieren als 4er-Kette.

Angreifer dürfen Zonen tauschen, jede Zone muss aber stets besetzt sein.

Coaching Tips

Verschieben.

In Ballnähe eine 1-gegen-2 Situation schaffen, um den Stürmer doppeln zu können.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

