

14

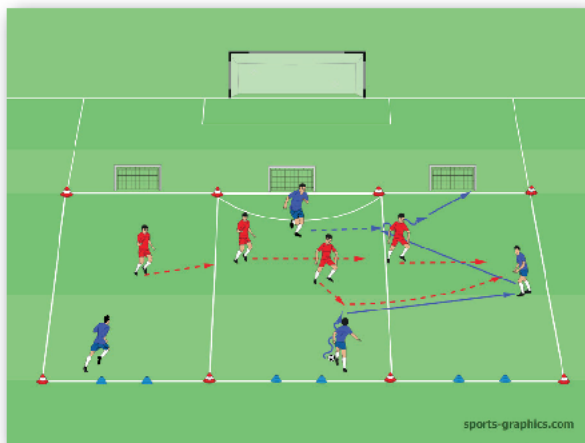
Hauptteil

Trainingshilfen

- Leibchen
- 14 Hütchen (8 Rote, 6 Blaue)
- 7-8 Bälle
- 3 Minitore

Organisation

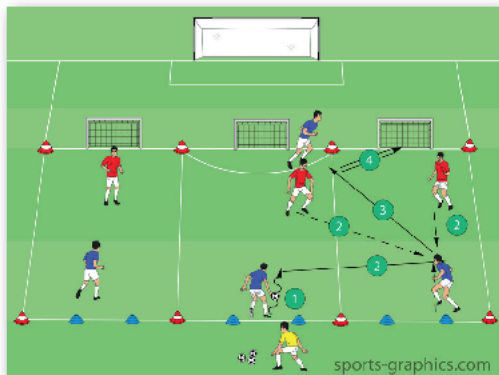
Spielfeld wie bei Hauptteil 03 beibehalten. Allerdings 3 Dribbeltore auf einer Seite durch Minitore ersetzen. Die Verteidiger spielen gegen den Ball als 4er-Kette.



Übungsablauf

In 3 markierten Zonen spielen 4 Verteidiger (Rot) gegen 4 Angreifer (Blau). Die Verteidiger agieren als Vierer-Kette und dürfen sich in den Zonen frei bewegen, währenddessen 3 Angreifer fest in ihren Zonen sind und diese nicht verlassen dürfen. Lediglich 1 Angreifer darf sich frei im Feld bewegen. Die blaue Mannschaft eröffnet jeden Angriff durch Einspielen eines Balls.

Die rote Mannschaft verschiebt als Kette in den Zonen, um in der Zone, in der sich der ballbesitzende Spieler befindet, Überzahl zu schaffen und den Ball zu erobern. Für jedes Dribbeltor gibt einen Punkt. Nach 1 Minute wechseln die Spieler in ihren Mannschaften. Nach 5 Minuten werden die Übungsaufgaben gewechselt.



Variationen

Außerhalb des Spielfeldes befindet sich ein weiterer gelber Spieler, der sich hinter den Hütchentoren als Anspieler anbieten muss.

Die Zonen entfernen.

Coaching Tipps

Verschieben, um Überzahl am Ball zu schaffen.

Lenken (nach außen oder ins Zentrum).

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

