

01

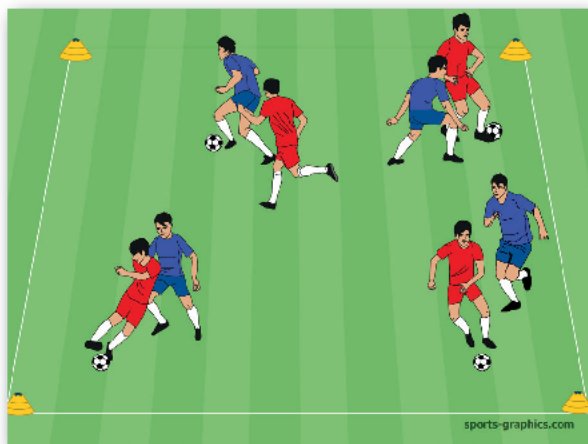
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- Ausreichend Bälle

Organisation

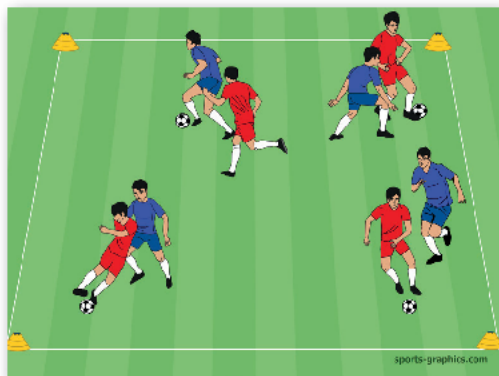
- Ein Spielfeld mit 12x12m aufbauen.
- 2 Teams zum 4 gegen 4 einteilen.



Übungsablauf

In den ersten Minuten der Erwärmung führt jeder der Spieler einen Ball im Feld. Dabei wird vom Übungsleiter vorgegeben, wie die Ball zu führen ist. Beispielsweise den Ball nur mit der Sohle nach hinten ziehen, zwischen den Beinen pendeln lassen, Im Wechsel linke/rechte Außen- und Innenseite, mit jedem 3.,4. Kontakt nach einer Schere abkappen oder ein Ausfallschritt zu machen.

Im Anschluss spielen alle Spieler eines Teams die Bälle ins Aus und suchen sich einen Gegenspieler. Damit starten vier 1-gegen-1- Situationen. Die Verteidiger dürfen nur mit dem Oberkörper arbeiten und nicht aktiv auf den Ball gehen. Ziel der Verteidiger ist es, den Gegenspieler mit Ball ins Aus zu drängen oder den Körper zwischen Ball und Gegenspieler zu bekommen.



Variationen

Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Mit dem gegnerfernen Bein zu dribbeln.

Fordern Sie die ballführenden Spieler dazu auf, den Gegenspieler mit Hilfe des Oberkörpers möglichst weit weg vom Ball zu halten.

Angemessene Zweikampfhärte, ohne dabei die Gesundheit der Mitspieler zu gefährden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

