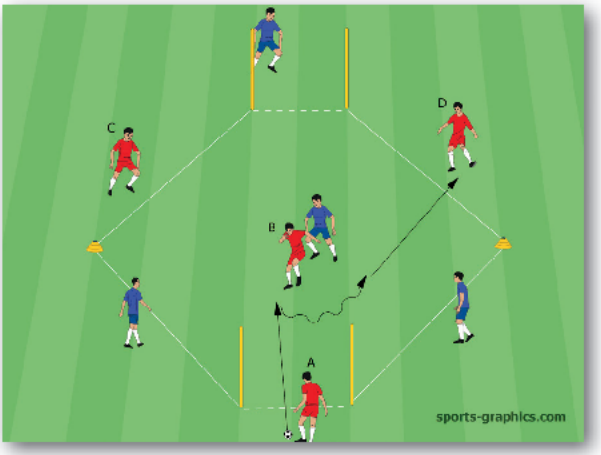
11 Hauptteil

Trainingshilfen

2 Markierungshütchen
4 Stangen
8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

Organisation

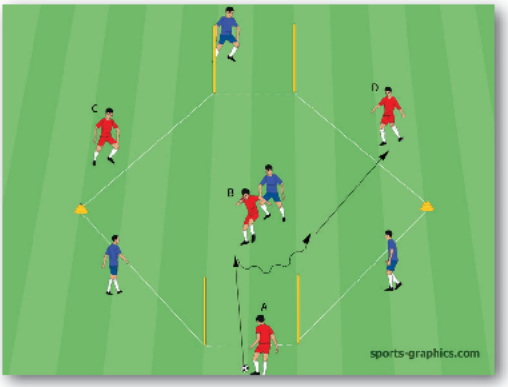
Übung entsprechend der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Dribbeltoren beträgt 20m. 2 Teams zum 4 gegen 4 einteilen.



Übungsablauf

Spieler A und 1 Gegenspieler stehen in der Spielfeldmitte bereit. Die Übung wird mit einem Pass von Spieler A auf Spieler B eingeleitet. Damit startet innerhalb des Feldes ein 1 gegen 1 mit dem Ziel, durch das gegenüberliegende Dribbeltor zu dribbeln. Spieler A hat außerdem die Option, Spieler C oder D anzuspielen. Gelingt dies, darf der angespielte Spieler eindribbeln und die Übung wird im 2 gegen 1 fortgesetzt.

Ein Durchgang ist beendet, wenn ein Spieler durch ein Tor dribbelt oder der Ball ins Aus geht. Danach hat Team Blau zuerst den Ball und bei Team Rot übernehmen die Spieler A, B, C und D die Aufgaben von Spieler B, C, D und A.



Variationen

Für jedes erfolgreiche Durchdribbeln des Stangentores erhält das entsprechende Team 1 Punkt. Gelingt dies ohne das Anspielen der Mitspieler im 1 gegen 1 gibt es 2 Punkte.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Spieler bereits vor bzw. mit der Annahme durch eine Körpertäuschung versuchen, sich Platz zu verschaffen.

Achten Sie darauf, dass Spieler B den Ball mit dem gegnerfernen Fuß annimmt.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!