

12

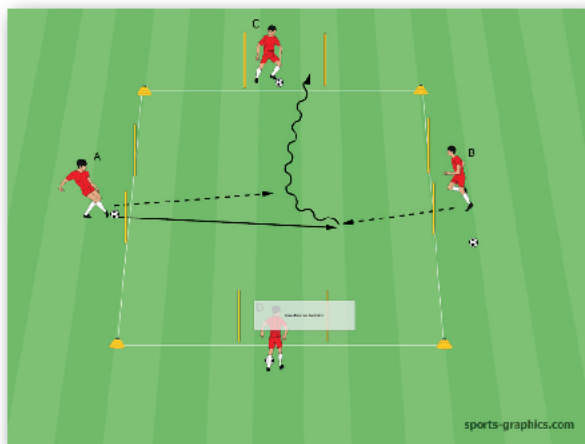
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 8 Stangen

Organisation

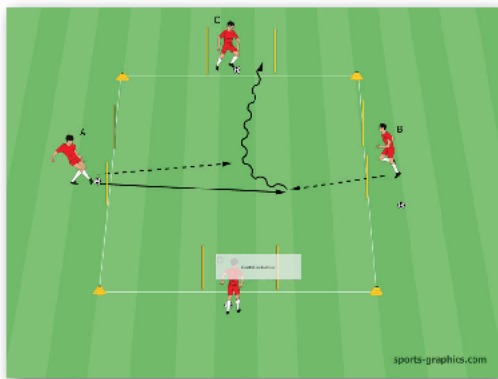
Aufbau eines Spielfeldes mit 15x15m.
An jeder Spielfeldseite ein 3m breites
Dribbeltor bilden.



Übungsablauf

Hinter jedes Dribbeltor platziert sich ein Spieler mit Ball. Die Übung beginnt mit einem Pass von Spieler A auf Spieler B. Direkt nach dem Pass dürfen beide Spieler das Spielfeld betreten. Spieler B und A versuchen nun im 1 gegen 1 entweder durch eines der seitlichen oder das gegenüberliegende Dribbeltor zu dribbeln.

Der Durchgang ist beendet, wenn einer der beiden Spieler durch ein Tor dribbelt oder der Ball ins Aus geht. Im nächsten Durchgang spielt Spieler C den einleitenden Pass auf Spieler D. Damit startet wieder ein 1 gegen 1 mit demselben Ziel wie im 1. Durchgang. Im Anschluss sind wieder Spieler A und B an der Reihe, nur dass Spieler B den Pass spielt.



Variationen

Wenn ein seitliches Tor durchdribbelt wird, erhält der Spieler 1 Punkt, für das gegenüberliegende 3 Punkte. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt.

Der Passspieler sagt mit dem Pass eines der 3 Dribbeltore an. Dieses Tor darf sein Gegenspieler nicht durchdribbeln.

Coaching Tipps

Passempfänger soll mit der Ballmitnahme direkt zu einem der beiden seitlichen Dribbeltore orientiert. Dadurch zwingt er den Gegenspieler direkt ins Tempo zu gehen, wodurch dieser leichter mit einem Richtungswechsel verladen werden kann.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

