

15

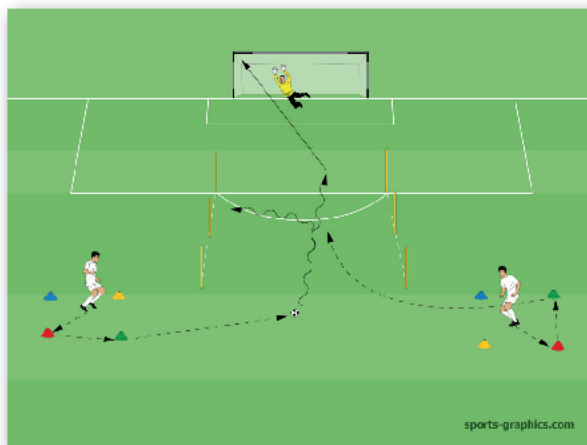
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
(je 2 in einer Farbe)
- 6 Stangen
- 1 Großfeldtor

Organisation

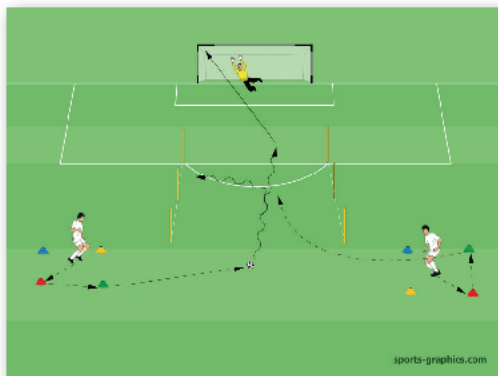
Übung entsprechend der Abbildung aufbauen. Auf jeder Seite ein kleines Feld mit Markierungshütchen bilden, welche unterschiedliche Farben haben.



Übungsablauf

Je 1 Spieler begibt sich zu Beginn der Übung in die Mitte des kleinen Feldes aus Markierungshütchen. Der Übungsleiter ruft 2 der 4 möglichen Farben der Markierungshütchen. Die beiden Spieler berühren die beiden entsprechenden Markierungshütchen schnellstmöglich. Im Anschluss sprinten sie in Richtung des bereitgelegten Balles vor den Stangen. Der Spieler, welcher zuerst den Ball erreicht, versucht zwi-

schen den Stangen in Richtung des Tors zu dribbeln und abzuschließen. Der 2. Spieler versucht ihm, den Ball abzunehmen und ebenfalls ein Tor zu erzielen. Beide Spieler haben außerdem die Möglichkeit, seitlich durch 2 Stangen zu dribbeln. Gelingt dies, darf der Gegenspieler ihm nicht folgen. Jedoch muss der Abschluss mit dem nächsten Kontakt außerhalb der Stangen-Gasse erfolgen.



Variationen

Die Spieler dürfen nur auf der gegenüberliegenden Seite ihrer Startposition aus der Gasse rausdribbeln.

Anstatt einen Ball bereit zu legen, wird ein Ball in Richtung der Gasse aus Markierungshütchen gespielt.

Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt die angesagte Farbkombination ab. Danach wird der Ball neben dem letzten angesagten Hütchen gestoppt der ursprüngliche Ablauf beginnt von vorne.

Coaching Tipps

Fordern Sie die Spieler dazu auf, den Laufweg des Gegners zu kreuzen, wenn sie den Ball zuerst erreichen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

