

01

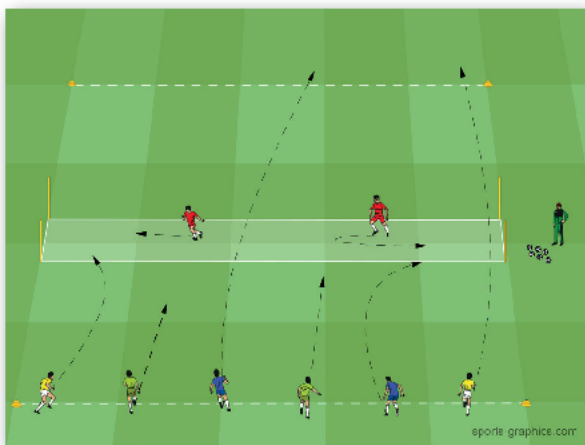
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Slalomstangen
- 4 Markierungshütchen
- 8 Leibchen (4x2 in einer Farbe)
- 6 Fußbälle

Organisation

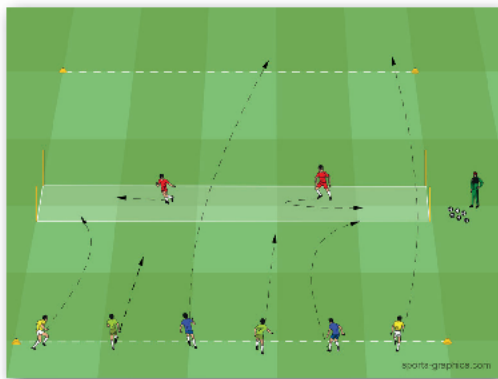
Ein Mittelzone mit 2x15m aufbauen. Die obere und untere gestrichelte Linie ist jeweils 10m von der Mittelzone entfernt. 4 Teams mit je 2 Spieler einteilen.



Übungsablauf

2 Spieler eines Teams positionieren sich in der Mittelzone. Die restlichen 6 Spieler stehen hinter der unteren gestrichelten Linie bereit. Auf Startsignal des Übungsleiters versuchen die 6 Spieler die mittlere Zone zu durchlaufen, ohne von einem roten Spieler berührt zu werden. Wird ein Spieler innerhalb der Mittelzone berührt, verlässt dieser die Übung. Hat ein Spieler erfolgreich die Mittelzone überlaufen, geht

dieser weiter zur oberen gestrichelten Linie. Anschließend versucht der Spieler die Mittelzone wieder in die andere Richtung zu überlaufen, ohne berührt zu werden. Für jedes erfolgreiche Überlaufen der Mittelzone erhalten die Spieler 1 Punkt. Der Durchgang ist nach 2 Minuten oder nachdem alle Spieler berührt wurden beendet. Im nächsten Durchgang agieren 2 andere Spieler als Fänger.



Variationen

Die 6 Spieler haben alle einen Ball am Fuß und versuchen, die Mittelzone zu überdröbeln. Die Fänger versuchen den Ball oder den Spieler selbst zu berühren.

Auch die Fänger haben einen Ball am Fuß.

Coaching Tipps

Richtungswechsel, Körperfinten und Tempowechsel einsetzen.

Als Team zusammenarbeiten, um einem Spieler einen Durchbruch zu ermöglichen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

