

## 02

## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 5 Markierungshütchen
- 8 Markierungsscheiben
- 4 Mini-Tore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

### Organisation

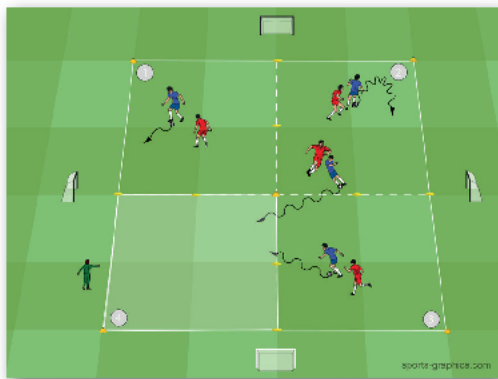
Ein Spielfeld mit 14x14m aufbauen. Dieses Feld in 4 Teilfelder unterteilen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit je 4 Spielern einteilen.



### Übungsablauf

Die 4 blauen Spieler haben alle einen Ball am Fuß. Jedem blauen Spieler wird ein roter Gegenspieler zugeordnet. Auf Startsignal des Übungsleiters starten 4 separate 1 gegen 1-Situationen. Die Spieler dürfen nicht in andere 1 gegen 1-Situationen eingreifen. Erobert ein roter Spieler den Ball seines Gegenspielers, versucht dieser in eines der Mini-Tore abzuschließen.

Nachdem ein blauer Spieler 3 verschiedene gestrichelte Linie überdrückt hat, kann dieser ebenfalls auf eines der Mini-Tore abschließen. Der Durchgang ist nach 45 Sekunden oder nachdem alle Bälle im Aus / Tor sind beendet. Im Anschluss tauschen die Teams die Aufgaben. Wechseln Sie nach einigen Durchgängen die Paarungen, welche im 1 gegen 1 spielen.



### Variationen

Nummerieren Sie die 4 Teilfelder von 1 bis 4 durch. Einige Sekunden nachdem der Durchgang begonnen hat, ruft der Übungsleiter die Nummer eines Teilfeldes. Die Spieler versuchen in das entsprechende Feld zu dribbeln und dann abzuschließen.

### Coaching Tipps

Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.

Dribblings in die Spielfeldecken vermeiden.

Finten, sowie Tempo- und Richtungswechsel einsetzen, um sich vom Gegenspieler zu lösen.

Großer Abstand zum Verteidiger: offen zur Feldmitte agieren.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

