

04

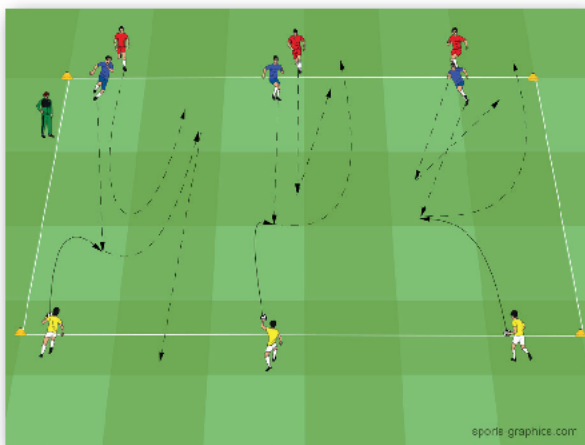
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 9 Leibchen (3x3 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

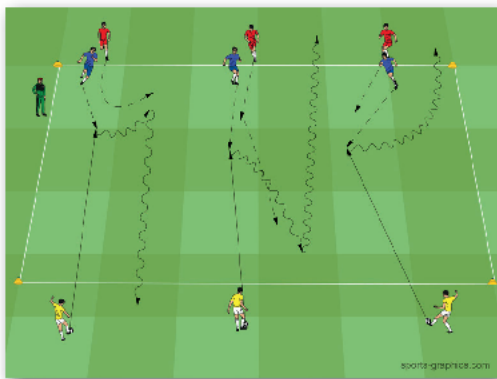
- Ein Spielfeld mit 20x30m aufbauen. 3 Teams mit je 3 Spieler einteilen und gemäß der Abbildung verteilen.



Übungsablauf

Die gelben Spieler haben einen Ball in der Hand. Auf Startsignal des Übungsleiters laufen die blauen den gelben Spielern entgegen und werden angeworfen. Die roten Spieler folgen den blauen Spielern im Abstand von 3-4m. Nach ein paar Sekunden gibt der Übungsleiter ein Kommando. Damit starten 3 separate 1 gegen 1-Situationen.

Die Spieler von Team Blau haben das Ziel, die obere oder untere Grundlinie mit dem Ball zu überlaufen, ohne dass der Gegenspieler zuvor den Ball berührt. Für das Überlaufen der unteren Linie gibt es 1 Punkt, wird die obere Linie überdrückt, gibt es 3 Punkte. Die roten Spieler dürfen den Laufweg des Gegenspielers mit den Armen blockieren, ohne diese dabei festzuhalten.



Variationen

Die gelben Spieler spielen einen Pass zu den blauen Spielern. Die blauen Spieler versuchen die Grundlinien zu überdribbeln. Die roten Spieler versuchen den Ball des Gegenspielers zu erobern.

Coaching Tipps

Mit Lauffinten, Körperfinten und Tempowechseln vom Gegenspieler lösen.

Variation:
Hält der Verteidiger großen Abstand: vor diesen aufdrehen.
Ist der Verteidiger eng dran: mit dem gegnerfernen Fuß in diesen aufdrehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

