

05

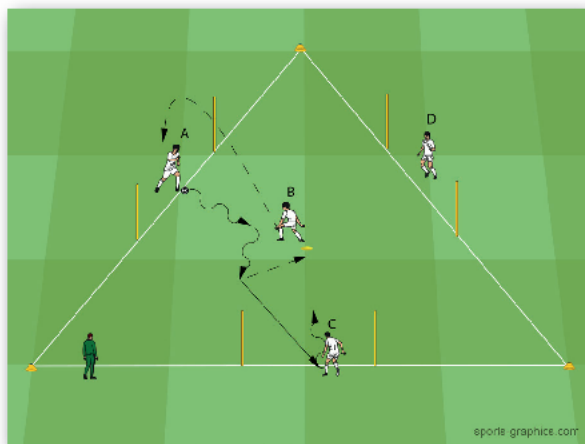
Erwärmung

Trainingshilfen

- 3 Markierungshütchen
- 6 Slalomstangen
- 1 Markierungsscheibe
- Ausreichend Fußbälle

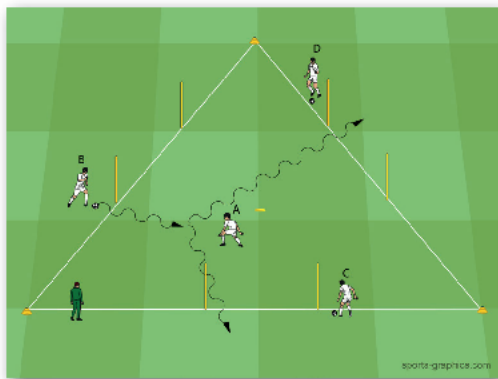
Organisation

Ein gleichseitiges, dreieckiges Feld mit einer Seitenlänge von 12m aufbauen. An den Seiten je ein Stangentor mit einer Breite von 4m aufbauen. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 4 Spieler benötigt.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A hat einen Ball am Fuß und dribbelt in das Feld ein. Spieler B agiert als passiver Verteidiger. Spieler A umspielt B mit einer beliebigen Finte und passt den Ball zu C oder D. Spieler B geht auf die Startposition von Spieler A und agiert als passiver Verteidiger gegen C bzw. D. Der gleiche Ablauf wird im als Endlosschleife durchgeführt.



Variationen

Spieler B, C und D haben alle einen Ball am Fuß. Spieler A steht in der Feldmitte. Der Übungsleiter ruft denn Namen von Spieler B, C oder D. Der entsprechende Spieler dribbelt in das Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen A. Der ballführende Spieler versucht, durch eines der beiden Stangentore hinter A zu dribbeln.

Coaching Tipps

Tempo aufnehmen.

Finte rechtzeitig ansetzen.

Mit Finte und Tempowechsel
am Gegenspieler vorbei gehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

