

07

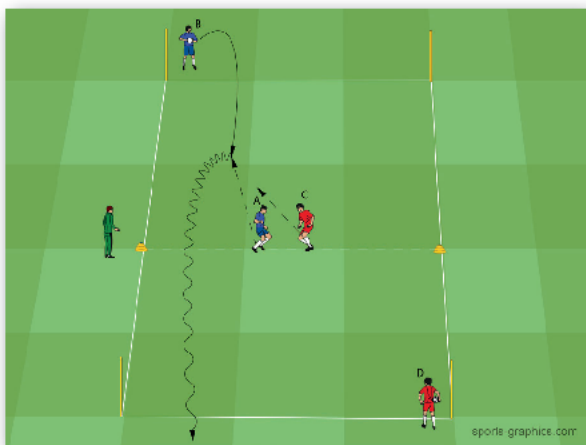
Erwärmung

Trainingshilfen

- 2 Markierungshütchen
- 4 Slalomstangen
- 4 Leibchen (je 2 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

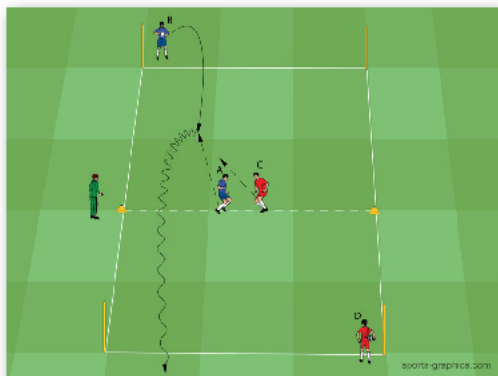
Ein Spielfeld mit 8x15m aufbauen. Die Stangentore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 2 gegen 2.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Spieler B und D haben einen Ball in der Hand. Der Übungsleiter ruft den Namen von Spieler B oder D. Der entsprechende Spieler führt einen Einwurf zu seinem Mitspieler im Feld durch. Damit spielt A im 1 gegen 1 gegen Spieler C, innerhalb des markierten Feldes.

Der Durchgang ist nach 10 Sekunden, einem Ausball oder einem Dribbling durch ein Stangentor beendet. Für ein Dribbling durch das gegnerische Stangentor erhalten die Spieler 2 Punkte. Ist der Ball nach 10 Sekunden noch im Feld, erhält das Team des ballbesitzenden Spielers 1 Punkt. Im Anschluss tauschen Spieler A und B, sowie C und D die Aufgaben.



Variationen

Spieler B und D starten nach dem Einwurf ebenfalls ins Feld. Damit wird innerhalb des markierten Feldes im 2 gegen 2 gespielt.

Coaching Tipps

Einwurf in den Fuß werfen.

Ball sofort flach machen, mit dem gegnerfernen Fuß führen und in einer seitlichen Stellung blockieren.

Je nach Verhalten des Verteidigers aufdrehen.

Mit Finten, sowie Tempo- und Richtungswechseln am Verteidiger vorbei gehen bzw. vor diesem aufdrehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

