

08

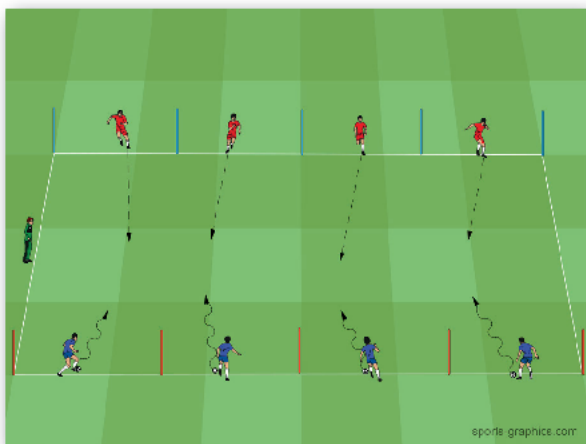
Erwärmung

Trainingshilfen

- 10 Slalomstangen (je 5 in einer Farbe)
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

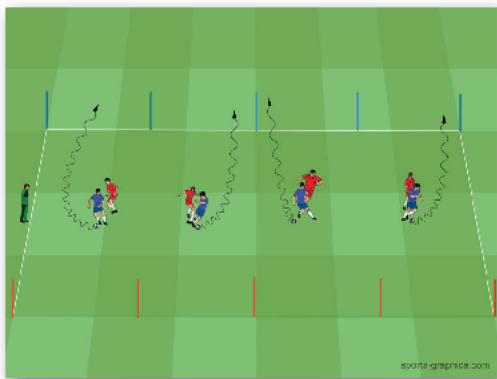
Ein Spielfeld mit 10x20m aufbauen. 8 Stangentore mit einer Breite von 5m gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.



Übungsablauf

Die Spieler von Team Blau haben je einen Ball am Fuß. Auf Startsignal des Übungsleiter dribbeln die blauen Spieler in das Feld und die roten laufen ihre Gegenspieler an. Damit wird 4-mal isoliert im 1 gegen 1 gespielt. Die Spieler dürfen nicht in ein anderes Duell eingreifen. Die Spieler haben das Ziel durch ein beliebiges Stangentor mit der eigenen Teamfarbe zu dribbeln (blauer Spieler durch ein blaues Stangentor).

Rot versucht den Ball zu erobern und durch eines der roten Stangentore zu dribbeln. Der Durchgang ist beendet, sobald alle Bälle durch ein Stangentor gedribbelt wurden und/oder ins Aus gegangen sind. Im nächsten Durchgang haben die Spieler von Team Rot zu Beginn Ballbesitz.



Variationen

Die Spieler positionieren sich in der Feldmitte. Die blauen Spieler stehen mit dem Rücken zu den blauen Stangentoren. Die roten Spieler stehen im Rücken der blauen Spieler.

Durch jedes Stangentor darf nur einmal in einem Durchgang gedribbelt werden.

Coaching Tipps

Tempo aufnehmen.

Anderen Spieler im Blick behalten.

Gegenspieler mit Finten, sowie Tempo und Richtungswechseln überwinden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

