

10

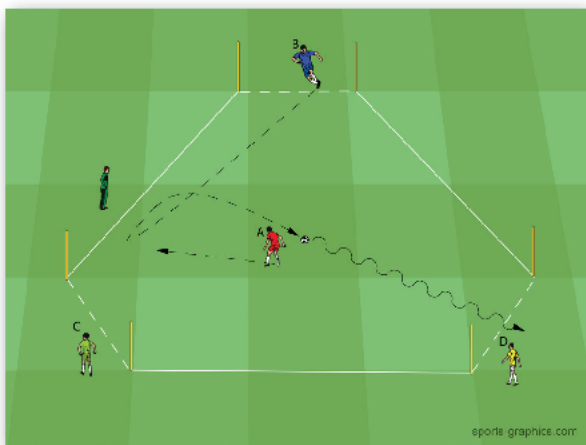
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Leibchen (je 1 in einer Farbe)
- 1 Fußball
- 6 Slalomstangen

Organisation

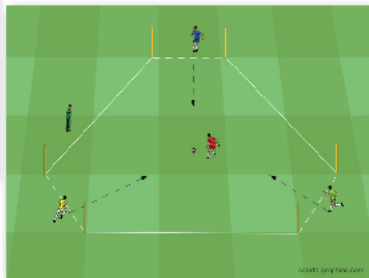
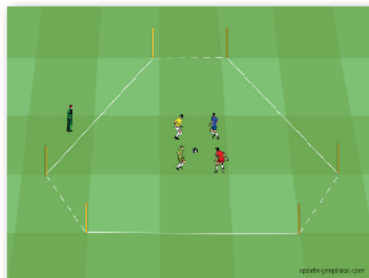
Ein Spielfeld gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Slangentoren beträgt 18m. Ein Ball in der Feldmitte positioniert. Für die Übungsdurchführung werden 4 Spieler benötigt.



Übungsablauf

Spieler B, C und D stehen hinter je einem Stangentor. Spieler A positioniert sich in der Feldmitte. Der Übungsleiter leitet die Übung ein, indem er die Leibchenfarbe von Spieler B, C oder D ruft. Der Spieler mit dem entsprechenden Leibchen läuft in das Feld ein und hat das Ziel, durch eines der beiden anderen Stangentore zu rennen. Spieler A hat das Ziel, den Spieler vorher zu berühren.

Für das Durchlaufen eines Stangentores bekommt der Spieler 1 Punkt. Gelingt es dem Spieler mit dem Ball in der Feldmitte durch ein Tor zu dribbeln, erhält der Spieler 2 Punkte. Sobald der Spieler den Ball berührt hat, muss Spieler A den Ball erobern, anstatt den Spieler zu berühren.



Variationen

Es starten alle 3 Spieler gleichzeitig.

Es positionieren sich alle 4 Spieler mit einem Abstand von ca. 3m um den Ball. Der Übungsleiter ruft eine Leibchenfarbe. Der entsprechende Spieler ist der Fänger.

Coaching Tipps

Körperfinten, sowie Tempo- und Richtungswechsel einsetzen, um dem Gegenspieler zu entkommen.

Körperfinten: der Körperschwerpunkt ausreichend verlagern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

