

13

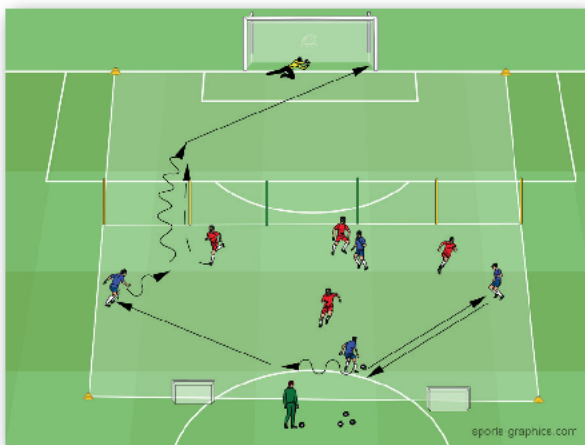
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 6 Slalomstangen (2x4 und 1x2 in einer Farbe)
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 1 Großfeldtor
- 2 Mini-Tore
- Ausreichend Fußbälle

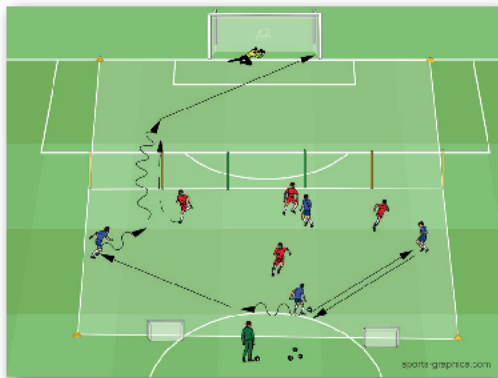
Organisation

Ein Spielfeld mit 30x35m aufbauen und eine Endzone markieren (22m lang). Die Mini-Tore und Stangentore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 1 Torhüter.



Übungsablauf

Es wird außerhalb der Endzone im 4 gegen 4 gespielt. Nach Ausbällen, Treffern und zu Spielbeginn bringt der Torhüter einen Ball für Team Blau ins Spiel. Team Rot spielt auf die beiden Mini-Tore. Die Spieler von Team Blau haben das Ziel, durch eines der 3 Stangentore zu dribbeln. Gelingt dies, darf dem blauen Spieler ein roter Spieler in die Endzone folgen. Der blaue Spieler versucht ein Treffer auf dem Großfeldtor zu erzielen.



Variationen

Dem blauen Angreifer darf kein Verteidiger / dürfen 2 Verteidiger in die Endzone folgen.

Coaching Tipps

Die gesamte Feldgröße nutzen.

Mit einer Finte und einem Tempowechsel am Gegenspieler vorbei gehen.

Dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben.

Den Laufweg des Gegenspielers kreuzen.

In der Endzone zielstrebig zum Abschluss kommen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

