

14

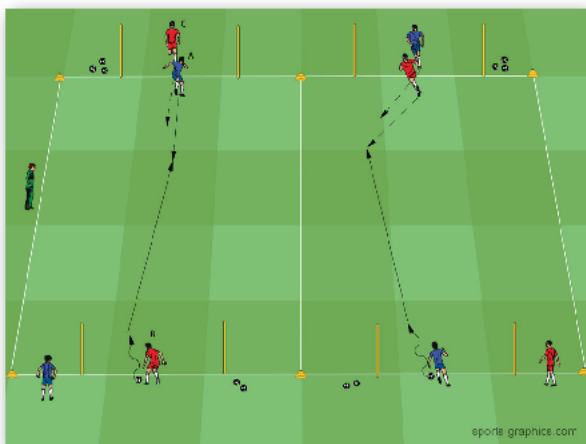
Hauptteil

Trainingshilfen

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

Organisation

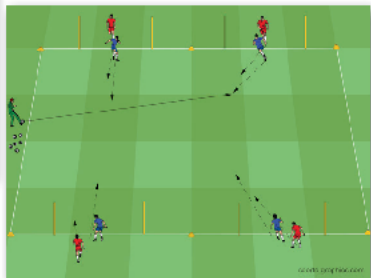
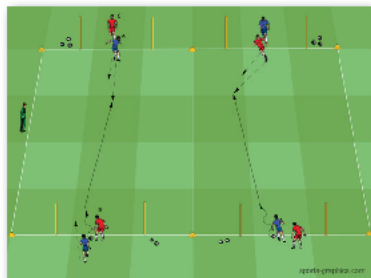
2 aneinandergrenzende Spielfelder mit einer Größe von jeweils 12x18m und 4 Stangentore mit einer Breite von jeweils 5m aufbauen. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Die Übung wird in beiden Feldern identisch durchgeführt. Spieler B dribbelt an. Zeitgleich startet Spieler A ins Feld und wird von C verfolgt. Spieler B passt zu A. Damit wird innerhalb des markierten Feldes im 1 gegen 2 gespielt. Spieler A versucht, durch eines der beiden Mini-Tore zu dribbeln.

Spieler B und C haben das Ziel, nach einer Balleroberung durch das ballferne Stangentor zu dribbeln. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Stangentor durchdribbelt wurde oder der Ball ins Aus geht. Im Anschluss tauschen die Teams die Aufgaben.



Variationen

Spieler A dribbelt an und spielt zu dem einlaufenden Spieler B. Spieler D und C folgen jeweils einem Spieler. Damit wird im 2 gegen 2 gespielt.

Die beiden Felder werden verbunden. Die 4 blauen Spieler starten ins Feld. Jeder blaue Spieler wird von einem roten Gegenspieler verfolgt. Der Übungsleiter spielt einen der blauen Spieler an. Damit wird im 4 gegen 4 gespielt.

Coaching Tipps

Hält der Verteidiger großen Abstand, so soll vor diesem aufgedreht werden.

Agiert der Verteidiger eng im Rücken: mit dem gegnerfernen Fuß in diesen aufdrehen.

Mit Finten, Tempo- und Richtungswechsel vom Gegenspieler lösen bzw. diesen überwinden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

