

15

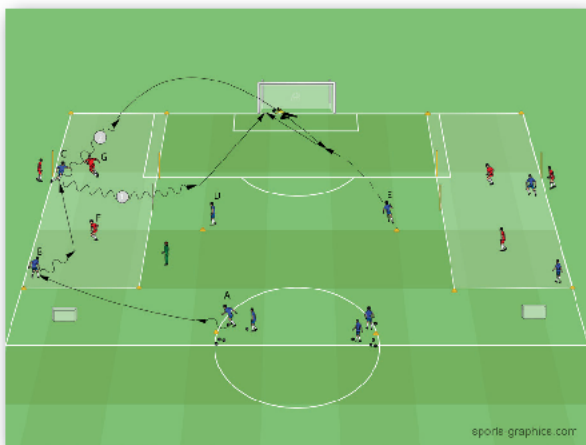
Hauptteil

Trainingshilfen

- 12 Markierungshütchen
- 6 Slalomstangen
- 1 Großfeldtor
- 2 Mini-Tore
- 16 Leibchen (10 und 6 in einer Farbe)

Organisation

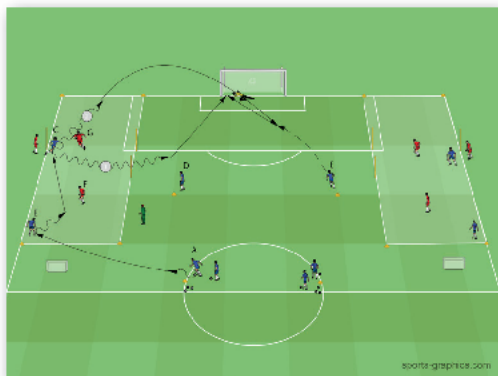
Entlang der Seitenauslinien jeweils 1 Feld mit 16x40m aufbauen. Die Stangen- und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 10 gegen 6 plus 1 Torhüter.



Übungsablauf

Die Übung wird abwechselnd über die linke und rechte Spielfeldseite durchgeführt. Spieler A dribbelt an und passt zu B. Damit spielen Spieler B und C gegen Spieler G und F innerhalb des markierten Feldes. Die beiden roten Spieler spielen auf das Mini-Tor (es muss aus dem Feld abgeschlossen werden). Team Blau versucht, durch eines der beiden Stangentore zu dribbeln.

Wird das Stangentor in Richtung Grundlinie überdrückt, wird eine Flanke auf Spieler E geschlagen. Spieler E muss direkt abschließen. Wird durch das Stangentor in Richtung Feldmitte gedribbelt, schließt der ballführende Spieler selbst ab. Spieler A, B, C gehen weiter auf die Position von Spieler B, C und D. Spieler E geht weiter auf die Startposition auf der rechten Feldseite.



Variationen

Lassen Sie die Spieler im 3 gegen 3 innerhalb der markierten Felder spielen.

Coaching Tipps

Den Ball direkt in die Bewegung mitnehmen.

Spieler C: Feld tief machen.

Tempo aufnehmen und steil andribbeln.

Dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

