



Was du benötigst ?

- Hütchen und Bälle
- 2 Gruppen
- 2 Jugendtore

Ablauf der Übung:

- jeder Spieler hat einen Ball
- der erste Spieler von Gelb startet die Übung, dribbelt auf das gegenüberliegende, schließt mit einem Torschuss ab und wird sofort zum Verteidiger
- nach dem Torschuss von dem gelben Spieler, startet sofort der erste Spieler von Team Blau ins 1 gegen 1 um ein Tor auf das gegenüberliegende Tor erzielen
- danach wird der Angreifer von Team Blau sofort zum Verteidiger gegen den angreifenden Spieler von Team Gelb
- Welches Team erzielt zuerst 10 Tore ?

Tipps:

- Torhüter regelmäßig tauschen
- nach Balleroberung darf gekontert werden
- schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr
- Finten nutzen

Schulung des Umschaltspiels, Handlungsschnelligkeit und des Zweikampfes (offensiv und defensiv) .