



Aufwärmen

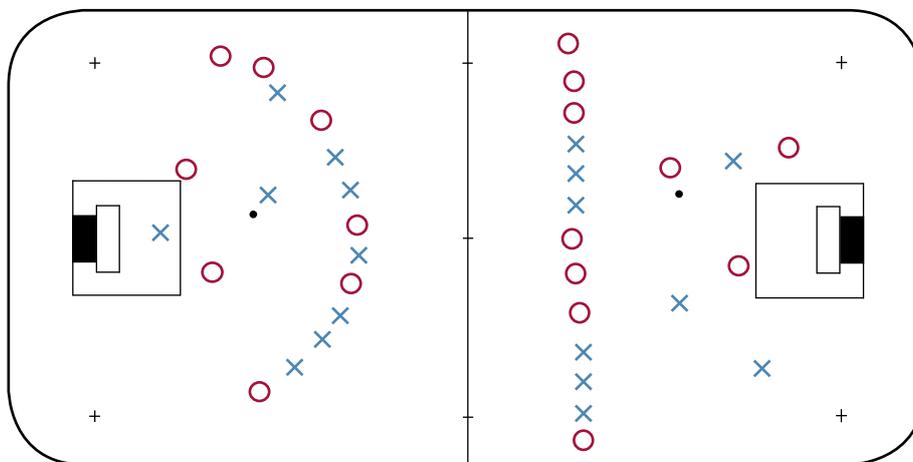
Hauptteil

Spielteil

TOR-FIGHT

Thema/Ziel der Übung:

- > Zweikämpfe
- > Abschlüsse
- > Durchsetzungsvermögen
- > Wettkampfform



ABLAUF

Vor dem Tor wird während 20 Sekunden 3:3 (oder 2:2) gespielt. Dazu stehen maximal 7 Bälle zu Verfügung und werden wenn nötig vom Trainer zugespielt.
Das Spielfeld wird durch die Mitspieler abgegrenzt, welche auch darauf achten, dass der Ball das Spielfeld nicht verlässt.

VARIATION

- > Spielfeldgrösse verändern/anpassen
- > Unter-/Überzahlsituationen
- > Zusatzregeln: Bsp. nur direkte Abschlüsse...

TIPS UND KORREKTUREN

Die Teams sollen möglichst schnell den Abschluss suchen.