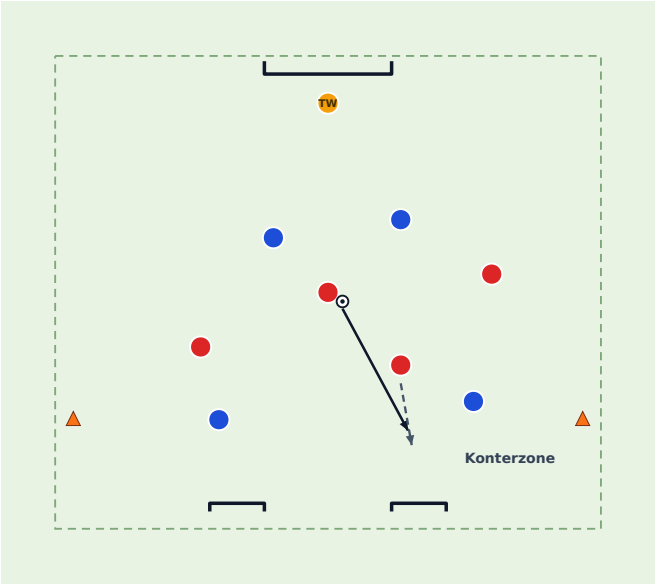
TRAININGSKARTE U27

HAUPTTEIL · 18 MIN

Umschaltspiel 4 gegen 4 mit Konterzone

E-Jugend

Taktik | Ausdauer | Schnelligkeit | Abschlussspiel | Passspiel | Umschaltspiel



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Umschaltspiel 4 gegen 4 mit Konterzone

> Zwei Teams spielen 4 gegen 4 auf ein großes Tor mit Torwart. Nach Ballgewinn hat das erobernde Team acht Sekunden Zeit, um in die gegenüberliegende Konterzone durchzubrechen.

1. Nach jedem Ballgewinn läuft eine 8-Sekunden-Uhr, in der abgeschlossen werden muss.
2. Der Trainer zählt laut mit – das erzeugt die nötige Dringlichkeit.
3. Verstreicht die Zeit, läuft das Spiel normal weiter.
4. 4 Minuten pro Durchgang, danach Angriffsrichtung tauschen.
5. Vier Durchgänge.

Material	Minitore, Tore, Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Das Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust trainieren – die wichtigste gruppentaktische Fähigkeit dieser Altersstufe.
Dauer	18 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★★ Schwierigkeit ★★★★★