

# 16

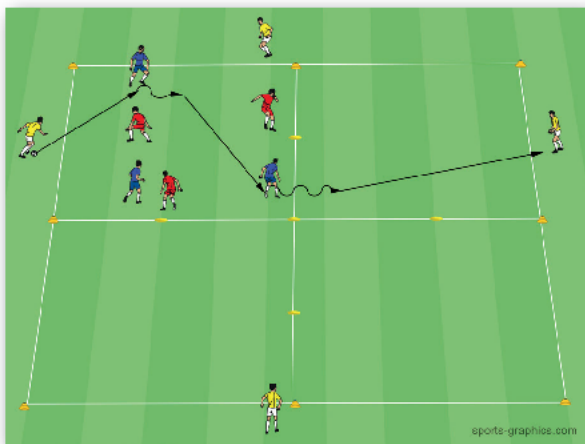
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4 Mini-Tore
- 11 Leibchen (3 in einer Farbe und je 4 in weiteren Farben)
- 2 Slalomstangen
- 4 Markierungshütchen

### Organisation

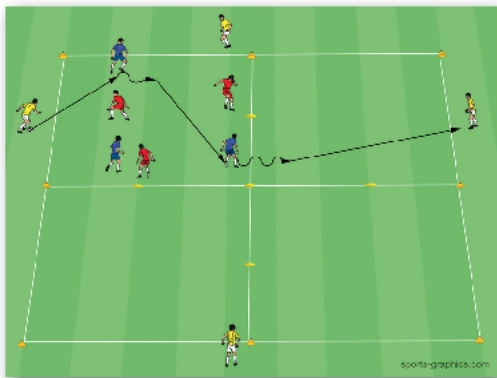
Gemäß der Abbildung 2 aneinandergrenzende Felder mit je 30x25m aufbauen. Die Mini-Tore 3m neben den Eckpunkten platzieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 3 Überzahlspieler.



### Übungsablauf

Die Übung beginnt im linken Feld. 1 Überzahlspieler agiert immer in den Feldern, die anderen Beiden als Anspieler zwischen den beiden Toren. Sie agieren immer zusammen mit der ballbesitzenden Mannschaft. Bis auf die beiden äußeren Anspieler halten sich alle Spieler immer in dem Feld auf, in welchem der Ball ist. Felderwechsel können nur über einen Pass zu einem Mitspieler, welcher den Ball nach oben bzw. unten aus

dem Feld mitnimmt, durchgeführt werden. Im Anschluss passt er zu dem Anspieler am anderen Feld. Dabei muss der Passweg hinter den Slalomstangen vorbei gehen. Felderwechsel können nur nach 6 erfolgreichen Pässen oder einer Balleroberung durchgeführt werden. Beide Teams können auf allen 4 Mini-Toren Treffer erzielen, jedoch nur direkt nach einem erfolgreichen Feldwechsel.



### Variationen

Lassen Sie die Mini-Tore weg und führen Sie die Übung ausschließlich auf Ball halten durch.

### Coaching Tipps

Der Spieler, welchen den Ball aus dem Feld mitnimmt, sollte nicht mit dem Rücken zum anderen Feld stehen.

1. Kontakt soll so in die Bewegung mitgenommen werden, dass mit dem 2. Kontakt der Feldwechsel erfolgen kann.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

