

11

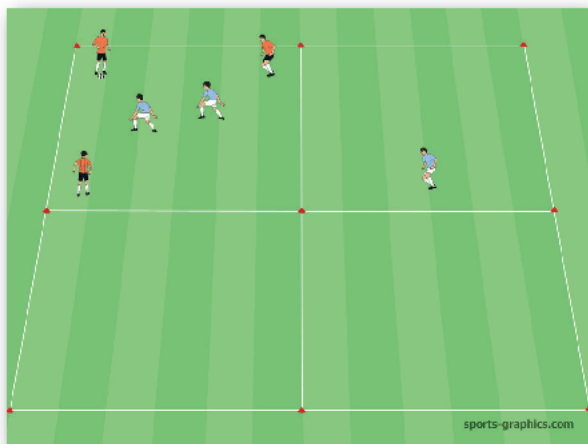
Hauptteil

Trainingshilfen

- 9 Hütchen
- 3 Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

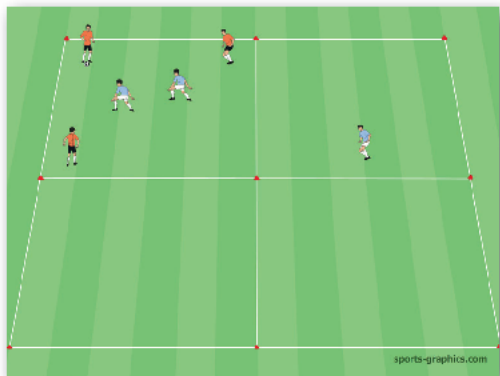
Aufbau von 4x(8m x 8m) Vierecks
und Aufstellung gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Es wird ein 3 gegen 2 gespielt. Dabei müssen die 3 Spieler mit mindestens 2 Ballkontakten agieren. Die 2 Spieler versuchen den Ball zu erobern und müssen ihn 5 Sekunden (der wartende Spieler zählt laut mit) in den eigenen Reihen halten, bevor sie den Ball zu ihrem 3. Spieler passen oder in das Viereck dribbeln dürfen. In der Zeit haben die 3 Spieler die Möglichkeit, den Ball zurückzuerobern.

Wenn die Verlagerung stattfindet, laufen beide Spieler zu ihrem 3. Spieler ins Viereck und versuchen so viele Pässe zuzuspielen, wie möglich - das andere Team schickt 2 Spieler ins Viereck, um den Ball zu erobern. Die 3 Spieler in Überzahl bekommen nach 8 Pässen 1 Punkt. Wenn ein Ball ins Aus geht, eröffnet immer das Team, das den Ball nicht ins Aus gespielt hat.



Variationen

1-2-1 Ballkontakten spielen
für das Überzahlteam.

Coaching Tipps

Achten Sie auf die offene Spielstellung der 3 Spieler - das sofortige WOLLEN der Ballrückeroberung und das Zustellen möglicher Passwege!

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

