

12

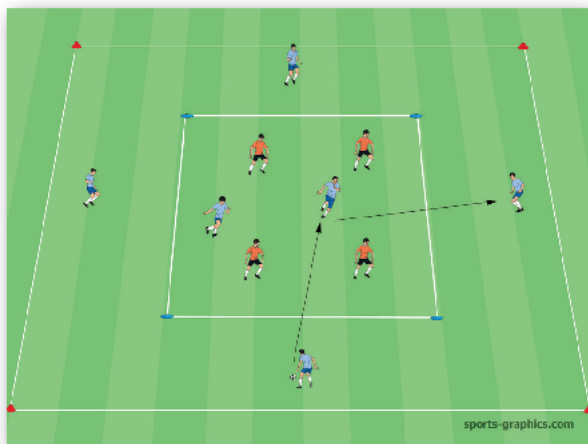
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 4 Markierungsscheiben
- Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

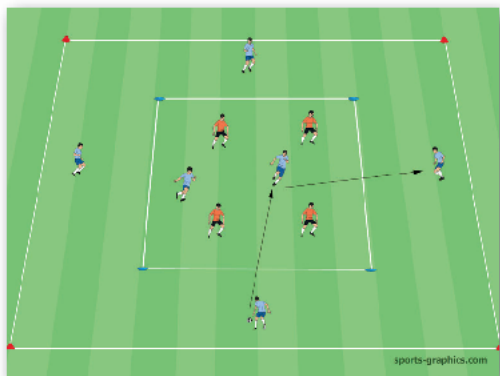
Aufbau eines 12m x 12m und einem 20m x 20m Vierecks, Aufstellung gemäß Abbildung. Einteilen von 2 Teams, die mit Leibchen unterschieden werden.



Übungsablauf

Es wird 4 gegen 2, plus 4 gespielt. Solange Team-Blau in Ballbesitz ist, müssen die Positionen in den Vierecken eingehalten werden. Wenn Team-Orange den Ball erobert zählt nur noch das große Viereck als Spielfeld. Für 8 aufeinanderfolgende Pässe erhält das ballbesitzende Team einen Punkt. Das blaue Team muss in Ballbesitz spätestens nach dem 2. Pass durch das kleine Viereck spielen.

Nach 10 Minuten die Aufgaben wechseln. Die 4 Außenspieler dürfen mit max. 2 Ballkontakten spielen.



Variationen

Die Spieler im großen Viereck dürfen nur direkt spielen.

Coaching Tipps

Sofortiges Schließen der ballnahen Räume bei Ballverlust des Überzahlteams.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

