

15

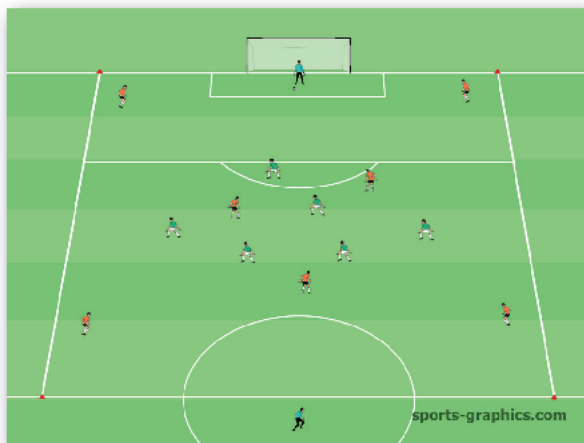
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 1 Großfeldtor
- Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

- Aufbau eines 3fachen 16er und Aufstellung gemäß Abbildung.
- Einteilen von 2 Teams.

**Übungsablauf**

Es wird ein 6 gegen 7 plus 2 Torspieler gespielt. Dabei spielt das Überzahlteam auf Ballhalten und bekommt jedes Mal einen Punkt, wenn es die Torspieler im Wechsel anspielt. Das Unterzahlteam spielt bei Balleroberung auf das Großfeldtor. Bei Tor oder Ausball eröffnet der Torspieler im Großfeldtor das Spiel neu.

Die Torspieler dürfen nur flach angespielt werden und es gilt die Rückpassregel - von Torspieler zu Torspieler ist nicht erlaubt. Nach 10 Minuten die Aufgaben wechseln.



Variationen

Die Torspieler dürfen auch mit hohen Bällen angespielt werden.

Coaching Tipps

Achten Sie auf das Zustellen der tiefen Passwege bei Ballverlust vom Überzahlteam und das Überzahl-Herstellen in Ballnähe.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

