

17

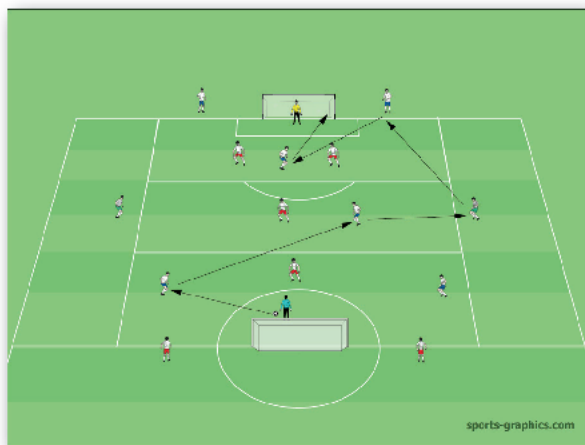
Hauptteil

Trainingshilfen

8 Markierungsteller
6 rote, 6 blaue und 2 weiße Leibchen
ausreichend Bälle

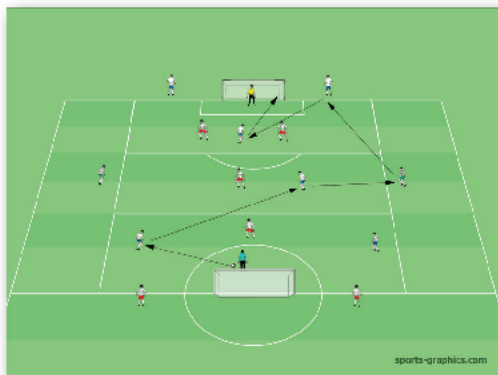
Organisation

Aufbau eines 3fachen 16er, Einteilen von 2
6er Teams, 2 Neutralen Außenspielern und
Aufstellung gemäß Abbildung.

**Übungsablauf**

Es wird ein 4 plus 2 gegen 4 plus 2 mit 2 neutralen Spielern gespielt. Es sind die Positionen in den 3 Zonen einzuhalten. Es wird in der Mittelzone 1 gegen 1, in den Abwehrzonen 2 gegen 1 für das verteidigende Team gespielt. Die 2 neutralen Spieler spielen immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mit. Die Tiefen Anspieler dürfen nur direkt spielen. Die Neutralen Spieler dürfen mit 2 Ballkontakten spielen.

Sonst freies Spiel. Nach 4 Minuten werden die Positionen gewechselt.



Variationen

Das Zahlenverhältnis muss stimmen aber die Positionen dürfen gewechselt werden, außer die Anspieler.

Coaching Tipps

Achten Sie auf schnelles Balltempo und kurze Ballzeiten bei jedem Spieler.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

