

## 05

## Erwärmung

## Trainingshilfen

8 Hütchen  
ausreichend Leibchen  
ausreichend Bälle

## Organisation

Aufbau eines Spielfeldes 12m x 15m mit jeweils 4 x 3m Dribbeltoren, Einteilen von 2 Teams und 2 Neutralen Anspielern, Aufstellung gemäß Abbildung.



## Übungsablauf

Es wird immer 2 gegen 1 gespielt. Das Spiel beginnt mit der Überzahlmannschaft in Ballbesitz. Ziel ist es durch ein Dribbeltor beim Gegner durch zu dribbeln. Sobald dies gelingt nimmt der erfolgreiche Spieler seinen Ball und läuft wieder auf seine Seite. Ins Spiel kommt ein gegnerischer Spieler mit Ball und dadurch ändert sich das Überzahl und Unterzahlverhältnis.

Wenn der Unterzahlspieler ein Tor erzielt, zählt dies doppelt, er geht aus dem Spiel. Dann kommt aus seinem Team kommt ein neuer Spieler mit Ball ins Spiel. Es können jederzeit im Spiel die Neutralen Spieler an den Stirnseiten angespielt werden. Sie müssen aber direkt spielen. Wenn ein Ball ins Aus geht, spielt die Mannschaft die Einwurf hätte einen neuen Ball zu ihrem Team ein.



### Variationen

Kontaktbegrenzung für das Überzahlteam, erst 3 Ballkontakte, dann 2 .

### Coaching Tipps

Achten Sie auf die Vororientierung und die technisch einwandfreien Pässe und Ballmitnahmen!

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

