

## 02

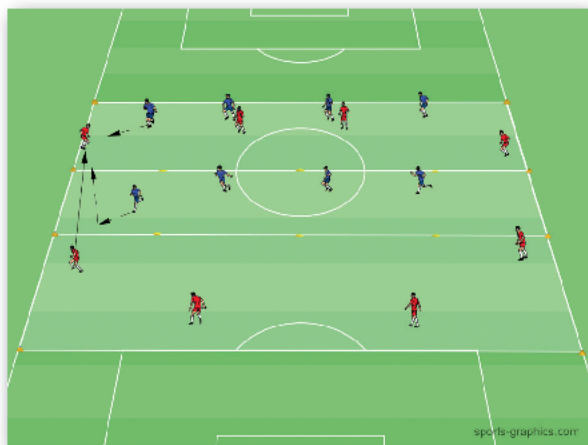
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 6 Markierungsscheiben
- 16 Leibchen (je 8 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

### Organisation

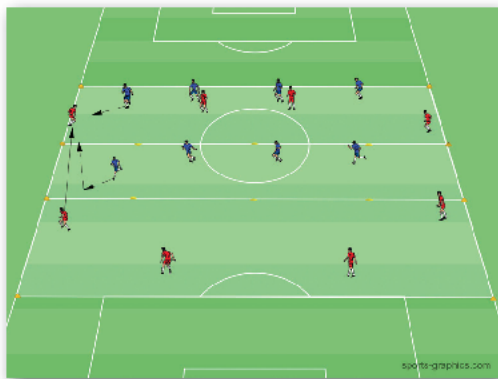
Gemäß der Abbildung ein Spielfeld in Großfeldbreite und einer Länge von 50m in 3 Zonen unterteilen. 2 Teams einteilen – 8 gegen 8.



### Übungsablauf

Die 1. Zone wird von einer roten Viererkette, die mittlere Zone von einer blauen Viererkette besetzt und in der letzten Zone agieren eine blaue Viererabwehrkette, sowie 2 rote Stürmer und 2 rote Flügelspieler. Alle Spieler agieren nur in ihrer Zone. Die Übung beginnt in der ersten Zone mit Ballbesitz für Team Rot. Der ballnahe Spieler von Team Blau darf dabei in die 1. Zone einrücken.

Die 4 roten Spieler versuchen, den Ball in die letzte Zone zu einem Mitspieler zu passen. Mit diesem Zuspiel in die letzte Zone, darf der ballnahe Spieler aus der mittleren Zone zurück in die letzte Zone. Halten Sie die Übung nach dem Zuspiel an und korrigieren Sie die Positionen der blauen Spieler.



### Variationen

Das Spiel wird nach dem Zuspiel in die letzte Zone, weitergeführt. Es wird im 5 gegen 4 agiert.

Team Rot versucht aus der letzten Zone in Richtung Tor zu dribbeln.

### Coaching Tipps

Geschlossen verschieben und Abwehrdreiecke bilden. Ball im Halbfeld oder am Flügel: ballnaher Innverteidiger deckt überlappend.

Der Verteidiger stellt den Gegenspieler, der Mittelfeldspieler attackiert den Ball.

Außenverteidiger: Erst mit bzw. kurz vor dem Zuspiel auf den gegnerischen Flügelspieler rausschieben.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

