

# 11

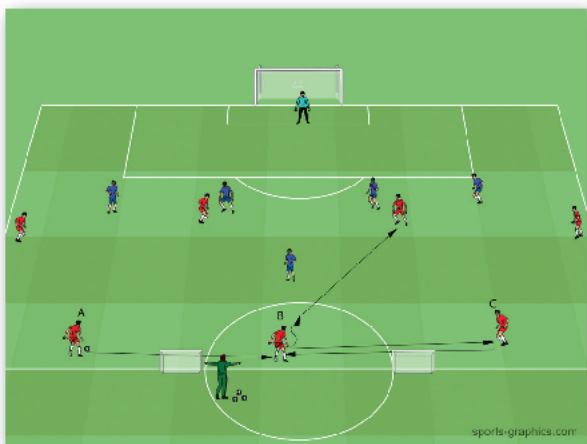
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 12 Leibchen (je 7 und 5 in einer Farbe)
- 1 Großfeldtor
- 2 Mini-Tore
- Ausreichend Fußbälle

### Organisation

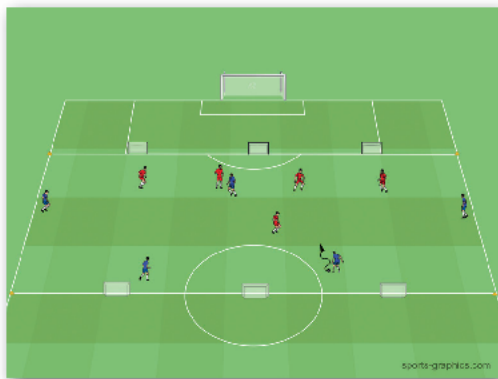
Die Übung wird auf einem halben Großfeld durchgeführt. Die Mini-Tore gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams einteilen – 7 gegen 5 plus 1 Torhüter.



### Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Spieler A, B und C lassen einen Ball untereinander laufen. Die blaue Vierkette und der Sechser verschieben mit dem Ball. Nach einigen Pässen wird zu einem der 4 Mitspielern in der Tiefe gepasst. Damit wird im freien Spiel im 5 gegen 5 gespielt. Der Spieler, welcher den Ball tief spielt, geht seinem Pass nach.

Die beiden anderen Spieler gehen hinter die Mittellinie. Team Blau spielt auf die Mini-Tore und Team Rot auf das Großfeldtor. Nach einem Treffer oder Ausball beginnt die Übung von vorn.



### Variationen

Die 4 tiefen, roten Spieler können den Ball auch zurück zu Spieler A, B oder C spielen.

Team Rot agiert mit 3 Stürmern. 4 Spieler lassen den Ball zu Beginn untereinander laufen. Sobald ein Stürmer angespielt wird, agieren 2 der 4 Spieler bei einem 5 gegen 5 mit.

### Coaching Tipps

Kommunikation fördern.

Geschlossen Verschieben.

Pass auf den Flügel: Der Außenverteidiger tritt heraus und der ballnahe Innenverteidiger bleibt im Zentrum.

Pass auf den Stürmer: ballnaher Innenverteidiger tritt heraus, die restlichen Spieler bilden ein Abwehrdreieck.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

