

## 14

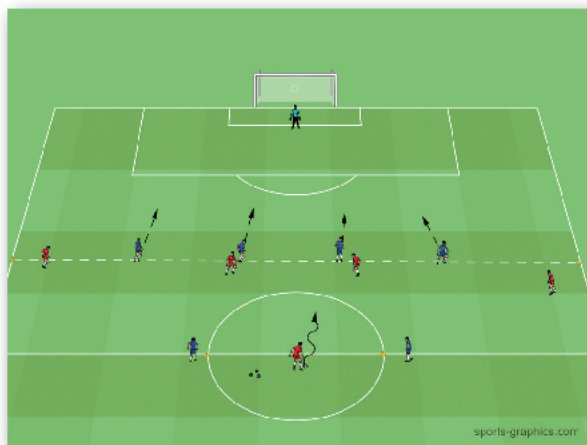
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen.
- 1 Großfeldtor.
- 11 Leibchen (je 6 und 5 in einer Farbe).
- Ausreichend Fußbälle

## Organisation

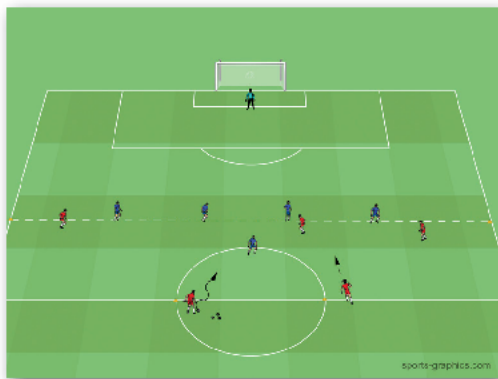
Die Übung wird auf einem halben Großfeld durchgeführt. Die gestrichelte Linie 15m hinter der Mittellinie aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 6 plus 1 Torhüter.



## Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Team Blau agiert mit einer Viererabwehrkette auf Höhe der gestrichelten Linie und 2 Sechsern an den Markierungshütchen an der Mittellinie. Team Rot agiert mit 2 Stürmern und 2 Flügelspielern kurz vor der gestrichelten Linie, sowie einem Sechser am Anspielpunkt. Dieser leitet die Übung ein, indem er in das Feld dribbelt.

Damit dürfen alle Spieler ihre Startposition verlassen und es wird im freien Spiel im 5 gegen 6 gespielt. Team Rot versucht ein Treffer auf dem Großfeldtor zu erzielen. Team Blau hat das Ziel, durch die beiden Markierungshütchen an der Mittellinie zu dribbeln. Nach einem Treffer, einem Ausball oder 30 Sekunden Übungszeit beginnt die Übung von vorn.



### Variationen

Lassen Sie die beiden blauen Sechser erst 2-3 Sekunden, nachdem der rote Sechser angedribbelt ist, ihre Startposition verlassen.

Es wird im 5 gegen 5 gespielt. Team Blau agiert mit einer Vierkette und einem Sechser hinter dem Ball. Team Rot agiert mit 3 Stürmern und 2 Sechsern.

### Coaching Tipps

Viererkette fällt zurück, wenn ein 6er frei auf diese zu dribbelt und rückt dabei zusammen.

Ist der Sechser wird gestellt wird die Höhe gehalten.

Abwehdreiecke bilden.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

