

## 02

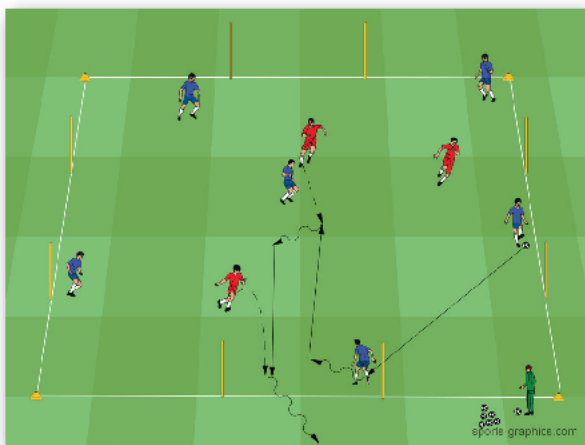
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 8 Slalomstangen
- 8-12 Fußbälle
- 9 Leibchen (6 und 3 in einer Farbe)

## Organisation

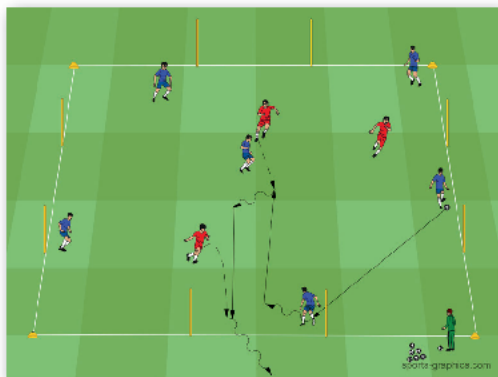
Ein Spielfeld mit 15x12m und 4 Stangentore mit einer Breite von 4m aufbauen. 2 Teams zum 6 gegen 3 einteilen.



## Übungsablauf

Zu Beginn der Übung hat das blaue Team Ballbesitz und versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Die blauen Spieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Erobert Team Rot den Ball, versuchen sie 3 Pässe zu spielen oder durch ein Stangentor zu dribbeln. Gelingt dies, tauschen die roten Spieler mit 3 blauen Spielern die Aufgaben und Leibchen.

Nach 3 Ausbällen, tauschen ebenfalls 3 roter und blaue Spieler die Teams.



### Variationen

Es wird mit 2 Kontakten und direkt im Wechsel gespielt.

Der Ball darf nicht zurück zum Passgeber gespielt werden.

### Coaching Tipps

Überzahlteam:

Alle Spieler üben aktiv Druck aus und Doppeln, wenn der Ball verloren wurde. Den Gegenspieler attackieren, nicht nur stellen und Anspielstationen zustellen.

Unterzahlteam:

Sofort anspielbar sein und Mutig ins Dribbling gehen. Den Ball möglichst aus dem Druck herauspielen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

