

05

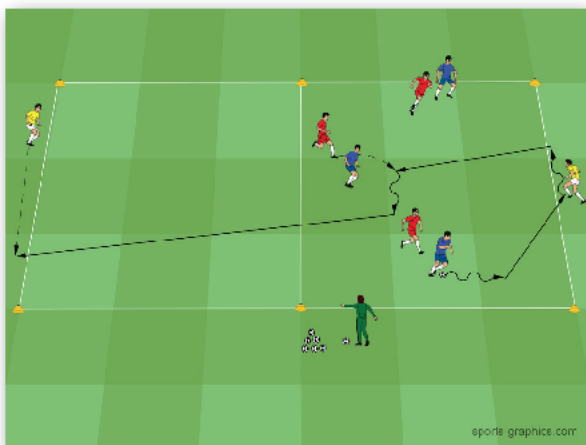
Erwärmung

Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen
- 8-12 Fußbälle
- 8 Leibchen (2 und 2x3 in einer Farbe)

Organisation

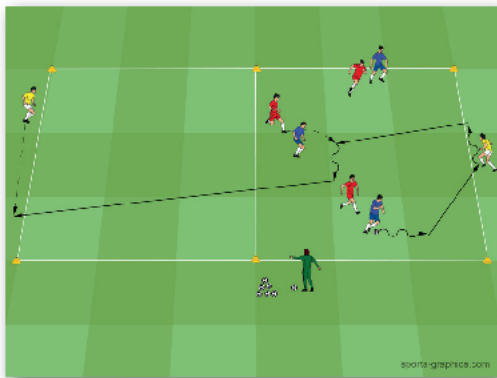
Ein Spielfeld mit 12x24m markieren und in 2 Hälften unterteilen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Überzahlspieler.



Übungsablauf

Die Überzahlspieler agieren an der linken und rechten Seitenlinie und spielen immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Die Überzahlspieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Das Spiel startet in einer der beiden Hälften im 3 gegen 3. Die Spieler dürfen immer nur in der bespielten Hälfte agieren.

Sobald ein Team 5 Pässe gespielt hat oder den Ball erobert hat, darf der Ball zu dem Überzahlspieler an der ballfernen Hälfte gepasst werden. Gelingt dies, rücken sofort alle Spieler der beiden Teams in diese Hälfte nach. Für jedes Zuspiel zu dem ballfernen Überzahlspieler erhalten die Teams 1 Punkt. Außerdem erhalten die Teams 1 Punkt für 10 Pässe innerhalb einer Hälfte.



Variationen

Nach einer Balleroberung darf der Ball nur mit dem 1. oder 2. Abspiegel zu dem ballfernen Überzahlspieler gepasst werden.

Die Überzahlspieler spielen innerhalb jeweils einer Spielhälfte. Die Überzahlspieler bleiben immer in ihrer Hälfte.

Coaching Tipps

Sofort in die bespielte Hälfte nachrücken und aus dem Deckungsschatten lösen.

Sofort Druck auf den Ball ausüben und Kompaktheit herstellen.

Bei Ballverlust sind Zuspiele in die Tiefe zuzustellen.

Bei Balleroberung ist die Unordnung des Gegners zu nutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

