

## 13

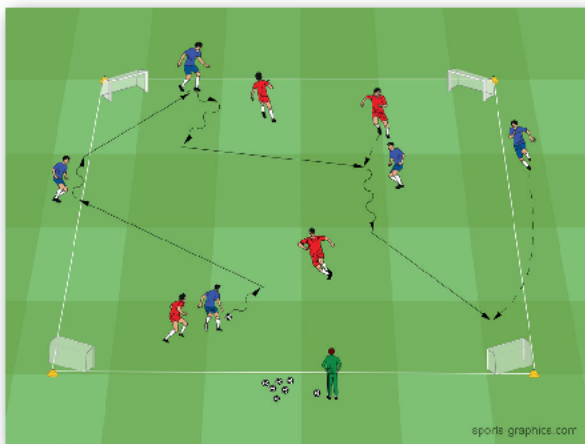
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Mini-Tore
- 9 Leibchen (5 und 4 in einer Farbe)
- 6-10 Fußbälle

## Organisation

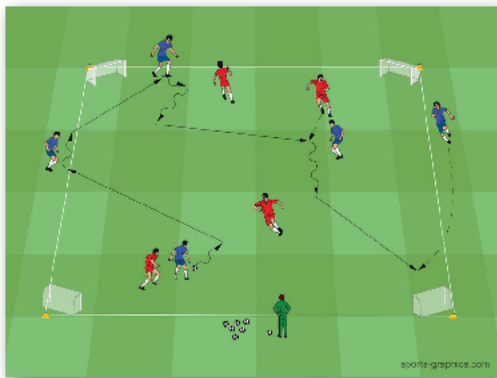
Ein Spielfeld mit 12x15m aufbauen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 4.



## Übungsablauf

Innerhalb des Feldes spielen 3 Spieler von Team Blau und 4 Spieler von Team Rot. An der linken und rechten Seitenlinie agiert je 1 blauer Anspieler. Diese sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Zu Spielbeginn hat Team Blau Ballbesitz. Nach Ausbällen oder Treffern spielt der Übungsleiter einen neuen Ball zu Team Blau.

Das blaue Team erhält 1 Punkt für 10 Pässe in Folge oder 5 Pässen und einem anschließenden Treffer auf einem der Mini-Tore. Team Rot erhält für 4 Pässe in Folge oder einem Treffer auf ein Mini-Tor 1 Punkt. Nach einem Ballverlust von Team Blau dürfen die Anspieler in das Feld starten. Wird der Ball zurückerobert, geht er ins Aus oder Tor, gehen die Anspieler wieder auf ihre Position.



### Variationen

Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.

Erobert Team Blau einen Ball zurück, darf innerhalb von 5 Sekunden sofort auf die Mini-Tore abgeschlossen werden, um 1 Punkt zu erhalten.

### Coaching Tipps

Ballverlust – Team Blau:

Die Gegenspieler sofort attackieren, nicht nur stellen. Die Tore und Anspielstationen zustellen und den Raum eng machen.

Balleroberung – Team Rot:

zielstrebig zum Abschluss kommen und sofort Anspielstationen schaffen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

