

## 02

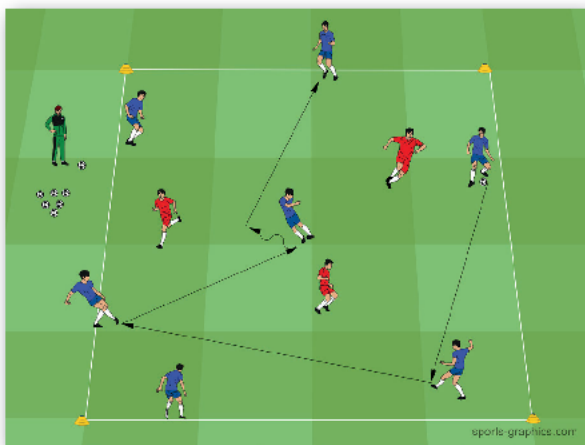
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 5-8 Fußbälle
- 10 Leibchen (je 3 und 7 in einer Farbe)

### Organisation

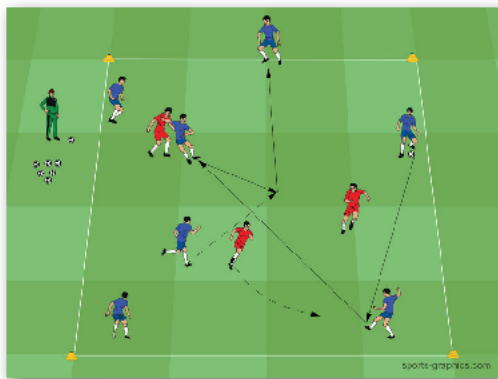
- Ein Spielfeld mit 14x14m aufbauen. 2 Teams einteilen – 7 gegen 3.



### Übungsablauf

Zu Spielbeginn hat ein Spieler von Team Blau den Ball. Damit wird innerhalb des markierten Feldes im 7 gegen 3 gespielt. Ein blauer Spieler agiert in der Spielfeldmitte und darf mit 2 Kontakten spielen. Die restlichen blauen Spieler dürfen nur direkt spielen. Das blaue Team hat das Ziel, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.

Ein Durchgang ist beendet, wenn der Ball ins Aus geht oder ein roter Spieler den Ball erobert. Nach jedem 3. Durchgang tauschen 3 Spieler von Team Blau und Rot die Aufgaben und Teams.



### Variationen

Es agieren 2 blaue Spieler in der Feldmitte.

Der blaue Spieler im Zentrum muss nach jedem Abspiegel das Zentrum verlassen. Ein beliebiger Mitspieler geht dafür ins Zentrum.

### Coaching Tipps

Den zentralen Spieler auf dem gegnerfernen Fuß anspielen und ein Kommando mit dem Pass mitgeben – „Dreh auf!“, „Klatsch!“, „linke/rechte Schulter!“

Zentraler Spieler: In einer offenen Stellung anbieten, wenn kein Gegenspieler im Rücken ist und versuchen den Ball möglichst aus dem Druck herauszuspielen.

Den zentralen Spieler für Pässe über den Dritten einsetzen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

