

## 12

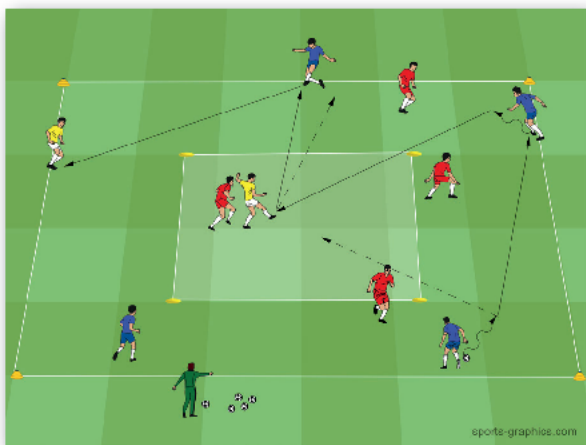
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Markierungsscheiben
- 10 Leibchen (2x4 und 2 in einer Farbe)
- 6-10 Fußbälle

## Organisation

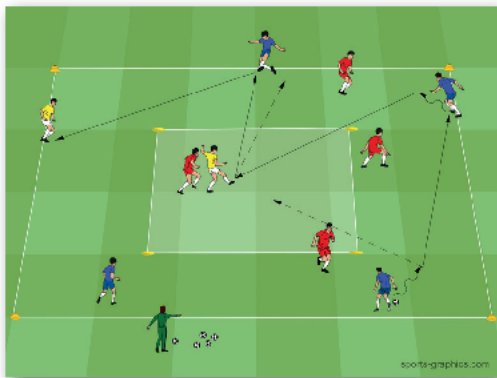
- Ein Spielfeld mit 24x16m aufbauen. In der Feldmitte ein Teilfeld mit 8x12m markieren.
- 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Überzahlspieler.



## Übungsablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 4 gegen 4 mit 2 Überzahlspielern auf Ball halten gespielt. Die Überzahlspieler agieren immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Es darf sich nie mehr als 1 Spieler des Teams in Ballbesitz innerhalb des inneren Feldes aufhalten. Spielt der Spieler im Zentrum einen Ball ab, muss dieser sofort das mittlere Feld verlassen.

Die Teams erhalten für jeden erfolgreichen Pass in das innere Feld, sowie wie für 5 Pässe in Folge 1 Punkt. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel.



### Variationen

Der zentrale Spieler darf den Ball nicht zurück zum Passgeber spielen.

### Coaching Tipps

Das Zentrum geduldig freispielen und schnellstmöglich wiederbesetzen.

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

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

Den zentralen Spieler für Pässe über den Dritten einsetzen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

