

## 14

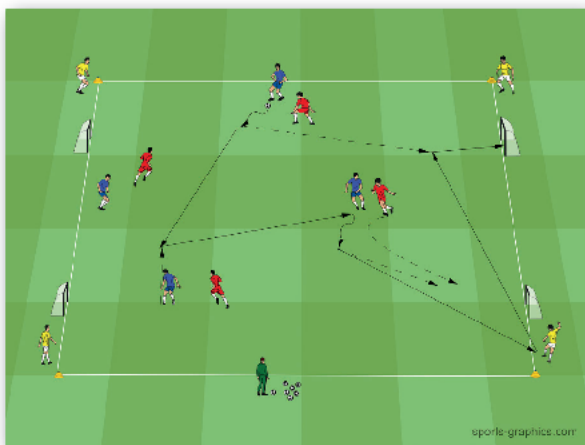
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Mini-Tore
- 4 Markierungshütchen
- 12 Leibchen (3x4 in einer Farbe)
- 8-12 Fußbälle

## Organisation

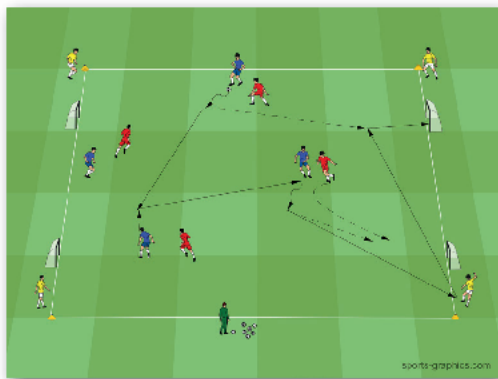
Gemäß der Abbildung ein Spielfeld mit 16x12m aufbauen. Die Mini-Tore sind 2m von den Eckpunkten entfernt. 2 Teams mit je 4 Spielern, sowie 4 Überzahlspieler einteilen.



## Übungsablauf

Die Überzahlspieler positionieren sich zwischen den Eckpunkten und den Mini-Toren. Diese spielen immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team und dürfen nur direkt spielen. Innerhalb des Feldes wird im 4 gegen 4 gespielt. Dabei dürfen beide Teams auf alle 4 Tore abschließen. Die Teams dürfen nur nach einer Vorlage eines Überzahlspielers oder nach 6 Pässen in Folge einen Treffer erzielen.

Nach Ausbällen oder Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Nach einiger Zeit tauschen die Überzahlspieler die Aufgaben mit einem Team.



### Variationen

Es darf nur direkt abgeschlossen werden.

### Coaching Tipps

Nach einem Pass auf einem Überzahlspieler dem Ball sofort nachlaufen.

Das Spiel mit wenig Kontakten und scharfen Zuspielen verlagern, wenn der Raum vor einem Tor zu eng ist.

Überzahlspieler: in einer Bereitschaftsstellung agieren, Mitspieler auf dem gegnerfernen Fuß anspielen und die Passschärfe richtig dosieren.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

