

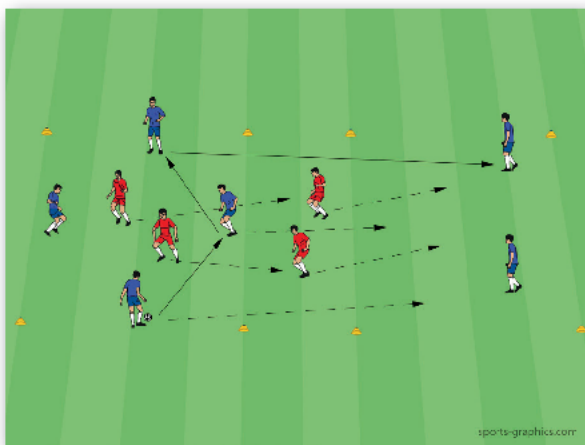
## 07

**Trainingshilfen**

- 8 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Fußbälle
- 10 Leibchen (6 und 4 in einer Farbe)

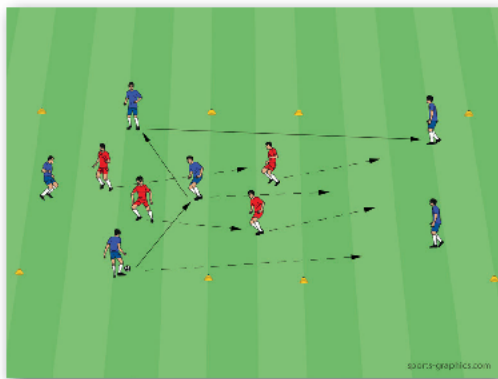
**Organisation**

Mithilfe der Jumbo Hütchen 2 Quadrate mit 10m Seitenlänge markieren. Dazwischen eine Gasse von 5 m lassen. 6 offensive und 4 defensive Spieler festlegen.

**Übungsablauf**

In einem Feld wird ein freies 4 gegen 2 auf Ballbesitz gespielt. Die restlichen Verteidiger befinden sich in der Gasse. 2 weitere Spieler der ballbesitzenden Mannschaft stehen in dem anderen Feld. Ziel der Übung ist es, nach 6 Pässen flach in das andere Feld zu spielen. Die Verteidiger in der Gasse dürfen das verhindern, müssen dabei jedoch in ihrer Zone bleiben.

Gelingt dies nicht, werden sie zu den neuen Jägern in dem anderen Feld. Mithilfe von zwei nachrückenden Spielern findet in dem anderen Feld wieder ein 4 gegen 2 statt. Nach 2 Minuten, werden die Verteidiger gewechselt. Die Spieler zählen, wie viele erfolgreiche Feldwechsel sie geschafft haben. Die Verteidiger, die die meisten Punkte kassieren, verlieren.



### Variationen

Spieler - Paare festlegen und nach Ballverlust wechseln.

Als 5 gegen 2 spielen - zusätzlicher Überzahlspieler.

Die Kontaktzahl an das Niveau der Spieler anpassen.

### Coaching Tipps

Ausschließlich flach spielen.

Wenige Kontakte aber nicht zwingend direkt.

Der erste Kontakt ist entscheidend.

Den richtigen Moment für den Feldwechsel abwarten. Dies kann erst nach 7 oder 8 Pässen sein.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

