

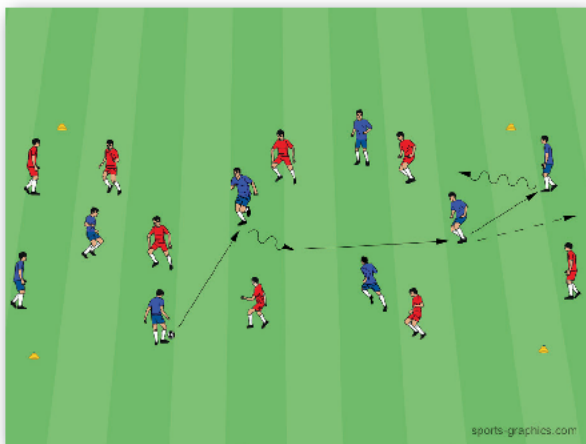
## 08

**Trainingshilfen**

- Ausreichend Fußbälle
- 4 Jumbo Hütchen
- 16 Leibchen (je 8 in einer Farbe)

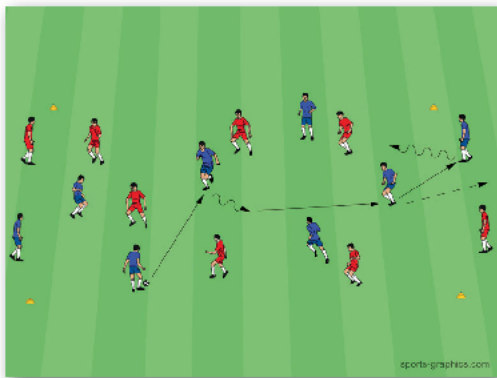
**Organisation**

Ein 35 x 20m großes Feld markieren. Die Gruppe in 2 Mannschaften, mit je 8 Spielern einteilen. An die Stirnseiten je einen Spieler jeder Mannschaft stellen.

**Übungsablauf**

Im Feld wird ein freies 6 gegen 6 gespielt. Ziel des Spiels ist es, von einem Außenspieler ohne Ballbesitzwechsel zum anderen zu gelangen. Gelingt dies, erhält die Mannschaft einen Punkt. Nach einem Pass nach außen wechseln Passgeber und Passempfänger die Positionen. Der Außenspieler hat außerhalb des Feldes 2 Kontakte und muss damit in das Feld gelangen.

Nach einer Zwischenberührung oder 2 Pässen, darf wieder auf dieselbe Seite gepasst werden. Dies zählt jedoch nicht als Punkt. Mit dieser Übung soll das vertikale Spiel, welches im Konterspiel sehr wichtig ist, trainiert werden.



### Variationen

Spielerzahl anpassen - das ballbesitzende Team ist in einer Überzahl.

Das Spiel auf 2 Kontakte begrenzen.

### Coaching Tipps

Wenige Kontakte nutzen.

Der erste Kontakt des Außenspielers ist extrem wichtig.

Viele Bälle in die Tiefe spielen.

Die ballbesitzende Mannschaft soll möglichst das ganze Spielfeld nutzen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

