

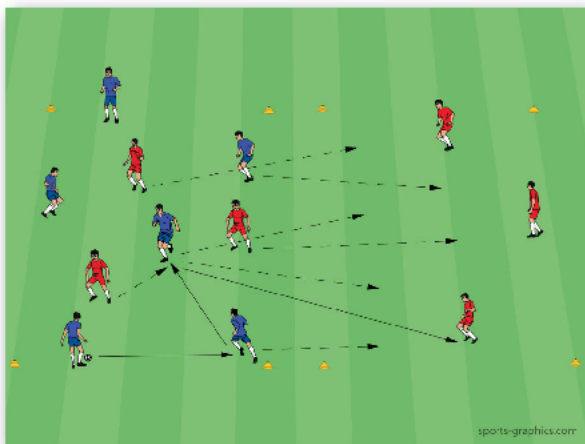
09

Trainingshilfen

- 8 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Fußbälle
- 12 Leibchen (2x6 in einer Farbe)

Organisation

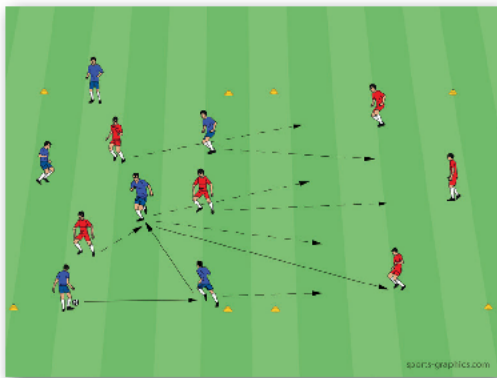
Das Team in zwei Mannschaften unterteilen. Zwei Spielfelder mit 20x10m Größe und einem Abstand von 10m zueinander markieren.



Übungsablauf

In einem Feld wird 6 gegen 3 auf Ballbesitz gespielt. Die anderen drei Spieler der jagenden Mannschaft befinden sich in dem anderen Feld und haben zunächst Pause. 10 Pässe für eine Mannschaft ergeben 1 Punkt. Erobern die Jäger den Ball, dann ist es deren Ziel, so schnell wie möglich in das andere Feld zu spielen und nachzurücken. Anschließend wird dort 6 gegen 3 mit drei nachlaufenden Spielern gespielt.

Ist der Ball im Aus, wechselt das Ballbesitzrecht. Es wird im jeweiligen Feld weitergespielt.



Variationen

Es dürfen maximal 2 Kontakte genutzt werden.

Die Feldgröße an das Spielerniveau anpassen.

Die ballbesitzende Mannschaft ist in Überzahl.

Coaching Tipps

Möglichst wenige Kontakte nutzen.

Gegenpressing bei Ballverlust.

Schnelles Umschalten nach Ballgewinn.

Keine hohen Bälle spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

