

13

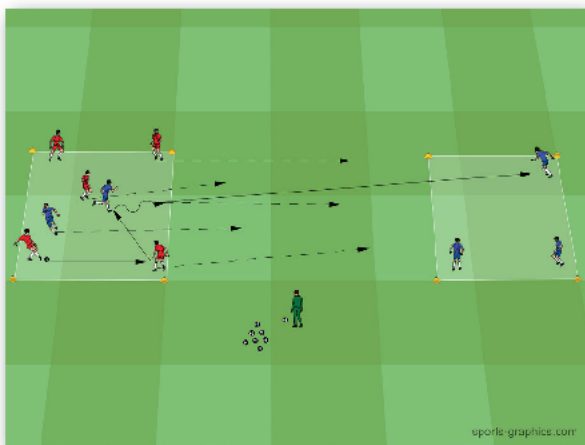
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- Ausreichend Bälle

Organisation

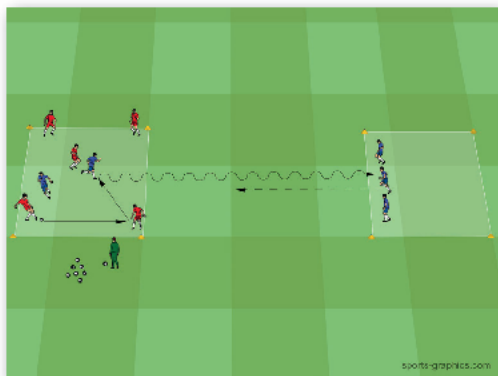
- 2 Spielfelder mit 10x10m im Abstand von 20m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Innerhalb des linken Feldes spielen 5 rote Spieler gegen 2 blaue Spieler auf Ball halten. Team Blau hat das Ziel, den Ball nach einer Balleroberung in das rechte Feld zu spielen. Gelingt dies, starten die beiden blauen und 2 rote Spieler in das rechte Feld. Dort spielt Team Blau, ohne Unterbrechung, weiter.

Geht der Ball ins Aus, spielt der Übungsleiter einen neuen Ball ein. Die Teams erhalten nach 6 Pässen in Folge 1 Punkt.



Variationen

Erobert Blau den Ball, dribbelt dieser Spieler in das andere Feld. Der Übungsleiter spielt einen neuen Ball in das linke Feld und es geht im 5 gegen 1 weiter. Erreicht der ballführende Spieler das rechte Feld, darf ein Mitspieler in das linke Feld starten. Geht ein Ball ins Aus, darf ein blauer Spieler mit diesem in das rechte Feld dribbeln.

Coaching Tipps

Spielfeld groß machen.

Sofort im höchsten Tempo in das andere Feld nachrücken.

Zentrum besetzen.

Variation: Der Durchgang ist beendet, sobald Team Blau 4 Bälle erobert hat.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

