

25

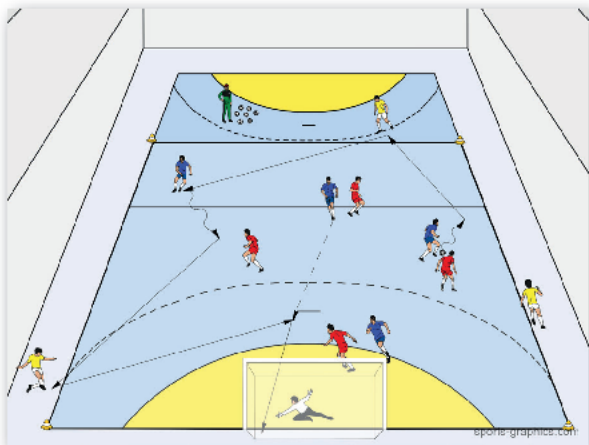
Schlussteil

Trainingshilfen

- Leibchen (2x4 und 3 in je einer Farbe)
- 4 Pylonen
- 8-12 Fußbälle
- 1 Hallentor

Organisation

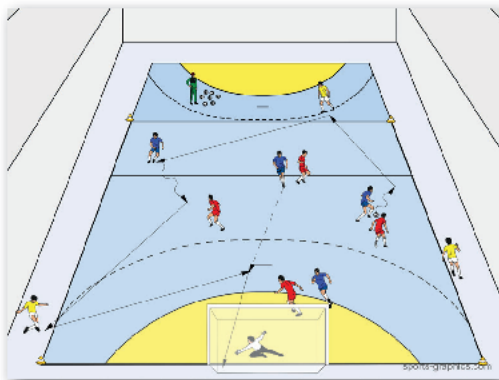
- 2 Drittel der Halle als Spielfeld markieren. 2 Teams mit jeweils 4 Spielern sowie 1 Torhüter und 3 Überzahlspieler einteilen.



Übungsablauf

Die Überzahlspieler agieren entlang der Seitenauslinien und der torfernen Grundlinie. Diese agieren immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team und sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Der Übungsleiter bringt zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern einen neuen Ball ins Spiel. Das angespielte Team spielt auf das untere Tor.

Erobert das andere Team den Ball, muss dieses Team 3 Pässe spielen. Gelingt dies, darf das Team auf das Tor abschließen und das andere Team müsste nach Balleroberung erst wieder 3 Pässe spielen. Die Teams erhalten für einen Treffer 2 Punkte und für 8 Pässe in Folge 1 Punkt. Tauschen Sie die Überzahlspieler nach einiger Zeit mit Spielern der Teams auf dem Feld aus.



Variationen

Die Überzahlspieler dürfen nur direkt spielen.

Coaching Tipps

Die Überzahl geschickt ausspielen.

Den Ball so genau wie möglich und scharf wie nötig abspielen.

Beidfüßig den Ball passen.

Überzahlspieler: aktiv anspielbar machen und in einer Bereitschaftsstellung agieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

