

## 05

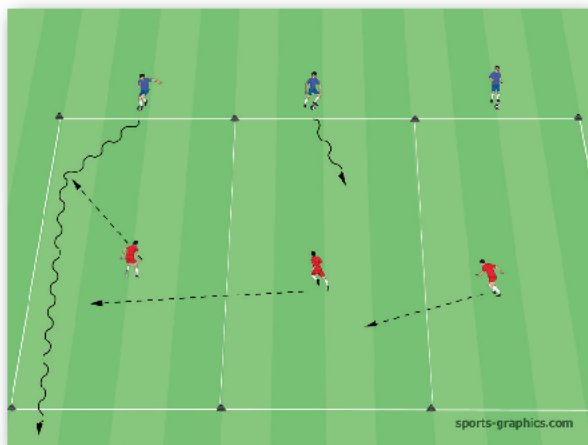
## Erwärmung

## Trainingshilfen

6 Markierungsscheiben,  
3 rote und 3 blaue Leibchen

## Organisation

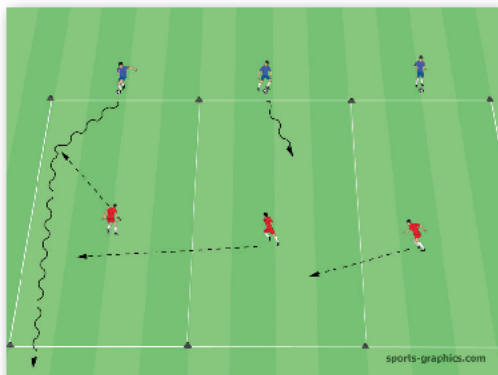
Aufbau von 3 aneinandergrenzenden Feldern mit Maßen 12x20m. Einteilung von 2 Teams – 3 gegen 3. Positionierung gemäß Abbildung.



## Übungsablauf

Team 2 wird von 1 bis 3 durchnummeriert und geht mit je einem Ball an die 3 Grundlinien der Felder. Der Übungsleiter ruft nun die Nummer einer der 3 Angreifer. Dieser Spieler versucht nun die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln. Das 1. Team versucht dies zu verhindern und dürfen dabei die Felder wechseln.

Ca. 5 Sekunden nachdem der erste Spieler gestartet ist ruft der Übungsleiter die nächste Nummer eines Angreifers, welche ebenfalls versucht die Grundlinie seines Feldes zu überdribbeln. Nach weiteren 5 Sekunden gibt der Übungsleiter dem letzten Angreifer ein Startsignal. Nachdem alle Angriffe beendet wurden, tauschen die Teams die Aufgaben und die Übung beginnt erneut.



### Variationen

Erhöhen oder Senken Sie die Dauer zwischen den startenden Angreifern.

### Coaching Tipps

Für schnelle Balleroberung Angreifer sofort doppeln und stark unter Druck setzen.

Verteidiger sollen immer in einer leichten Tiefenstaffelung doppeln.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

