

# 10

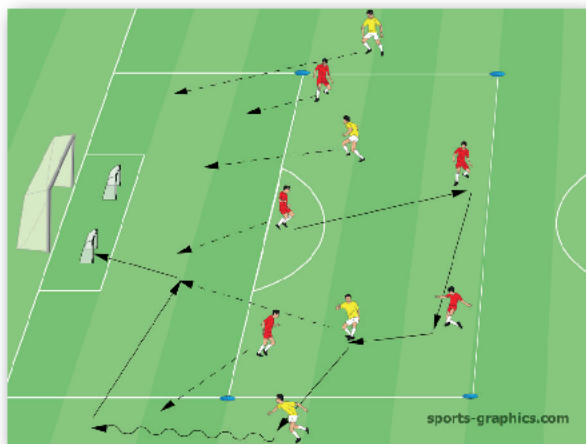
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 4 Markierungsscheiben
- 5 rote Leibchen
- 4 gelbe Leibchen,
- 2 Mini-Tore

### Organisation

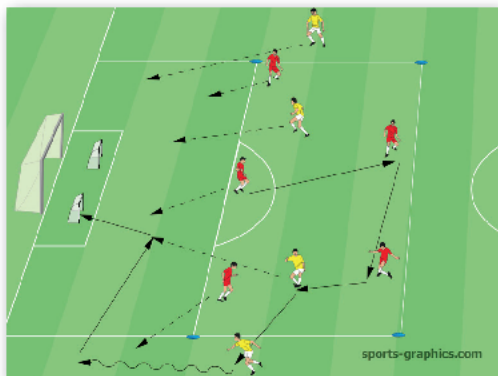
Gemäß der Abbildung 2 Felder mit der Größe je eines Strafraumes eines verkürzten Großfeldes aufbauen (10x25m). Einteilung von 2 Teams – 4 gegen 5.



### Übungsablauf

Es wird im torfemen Feld 5 gegen 2 gespielt. Die beiden übrigen Spieler platzieren sich jeweils links und rechts von diesem Feld. Das 5er-Team hat zu Beginn der Übung Ballbesitz und ist auf 2 Ballkontakte beschränkt. Ziel der 2 gegnerischen Spieler im Feld ist es, den Ball zu erobern und den Ball zu einem der beiden äußeren Spieler zu spielen.

Gelingt dies, startet das 4er- Team einen Angriff auf die 2 Mini-Tore mit dem Ziel, in eines der beiden Mini-Tore zu passen. Diesen Angriff versucht das 5er-Team zu verhindern. Jedoch dürfen nur 3 der 5 Spieler des Teams das erste Feld verlassen. Die Übung wird mit der Abseitsregel durchgeführt.



## Variationen

### Coaching Tipps

Achten Sie darauf, dass das 5er-Team nach einem Ballverlust schnell umschaltet.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

