

## 06

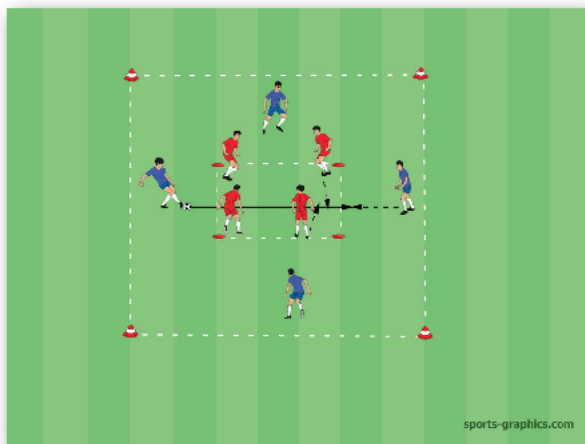
## Erwärmung

## Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben  
8 Hütchen  
2-3 Bälle

## Organisation

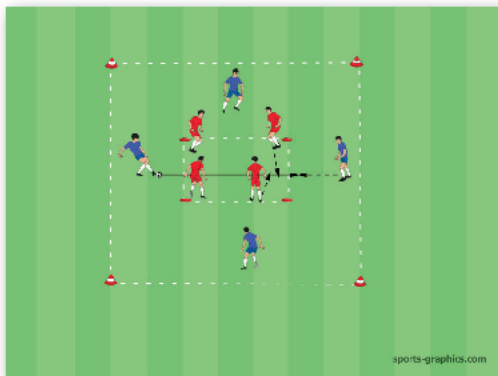
Das Spielfeld besteht aus 2 Vierecken. Das kleine Viereck hat eine Seitenlänge von 5 Metern, das große Viereck ist an den Seiten je 10 Meter lang.



## Übungsablauf

An den Eckpunkten des kleineren Vierecks befinden sich 4 Verteidiger (Rot). In den Räumen an den Seiten zwischen großem und kleinem Viereck befinden sich 4 Angreifer (Blau). Die Angreifer dürfen ihre jeweiligen Seitenzonen nicht verlassen und haben einen Ball in ihrer Gruppe. Diesen passen sie sich durch das kleine Viereck zu und müssen mindestens 3 Kontakte benutzen, bevor sie den Ball zum nächsten

Spieler spielen. Die verteidigenden Spieler haben das Ziel, durch Doppeln in den Zonen den Ball so oft wie möglich zu erobern. Dabei verschieben immer die 2 Verteidiger in die Seitenzonen der Angreifer, an welche jeweils die 2 Eckpunkte des kleinen Vierecks grenzen. Nach 1 Minute wechseln die Übungsaufgaben.



### Variationen

6 vs. 4 statt 4 vs. 4 spielen.

### Coaching Tipps

Passen.

Doppeln.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
und loslegen!

