

## 09

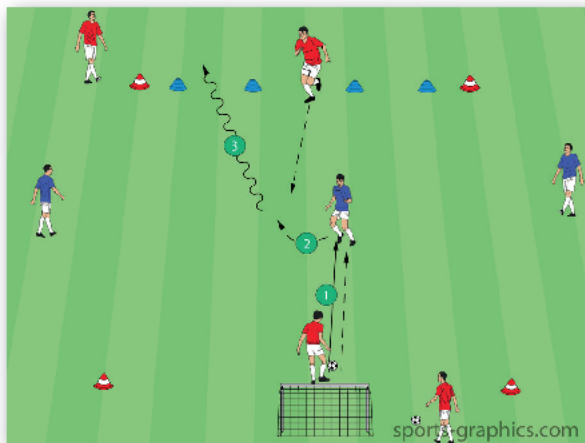
## Erwärmung

## Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben  
8 Hütchen in 2 Farben  
4-5 Bälle  
1 Minitor

## Organisation

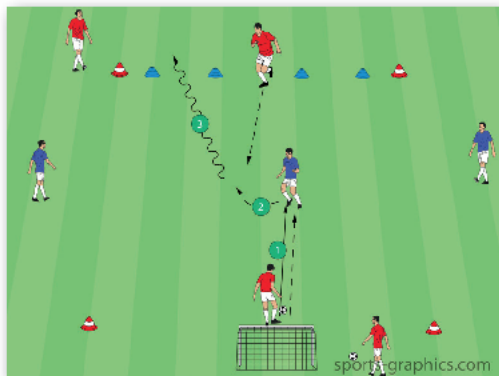
Die Spielfeldgröße beträgt 15 x 10 Meter. Die Dribbeltore und das Minitor stehen auf den kurzen Seiten des Rechtecks. Die Breite der Dribbeltore beträgt 2 Meter.



## Übungsablauf

Die Übung startet mit einem flachen Pass des roten Spielers auf den blauen Spieler. Dieser nimmt den Ball an, dreht auf, geht in eine 1-gegen-1 Situation mit dem roten Verteidiger, der sich zuvor in seinem Rücken befunden hat und versucht, eines der Dribbeltore zu passieren.

Der Passgeber sprintet seinem gespielten Ball so schnell wie möglich hinterher, um eine defensive Überzahlsituation (1 vs. 2) zu schaffen und seinem Mitverteidiger zu unterstützen. Das Zeitlimit für die Balleroberung liegt bei 15 Sekunden. Nachdem der Ball ins Aus gegangen ist oder ein Tor erzielt wurde, wechseln die übenden Spieler.



### Variationen

Der Pass wird vom Verteidiger zwischen den beiden Dribbeltoren gespielt.

### Coaching Tips

Verteidiger im 1 vs. 1: Zurückweichen und Verzögern, um Zeit zu gewinnen, damit der 2. Verteidiger eine Überzahlsituation schaffen kann und den Angreifer, wenn möglich, von oben stellt.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

