

## 12

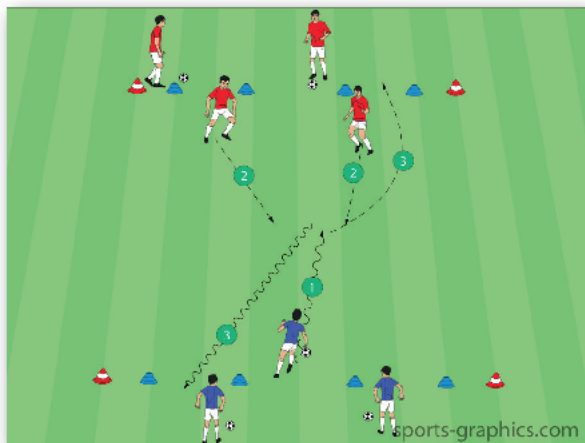
## Hauptteil

## Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben  
12 Hütchen (8 Blaue, 4 Rote)  
8-9 Bälle

## Organisation

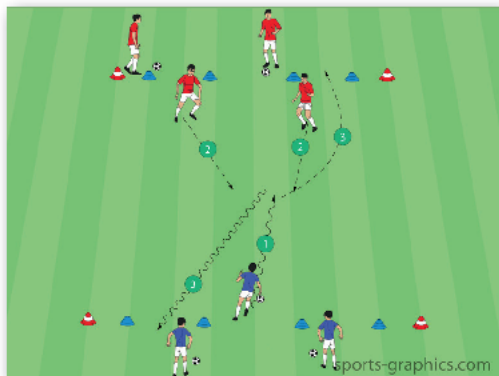
Die Spielfeldgröße beträgt 20 x 15 Meter.  
Die Dribbeltore haben eine Breite von 2 Metern und befinden sich auf der kurzen Seite. 2 Teams bilden. Die Spielzeit beträgt 3 Minuten.



## Übungsablauf

In dieser Übung spielt immer 1 Angreifer gegen 2 Verteidiger, wobei sich die Überzahl-/Unterzahlsituationen für die Mannschaften fließend ändern (ständiger Wechsel zwischen 1 blauer vs. 2 rote Spieler und 1 roter vs. 2 blaue Spieler). Dribbelt ein roter Spieler durch eines der Tore, kommt der nächste rote Spieler mit einem Ball ins Feld.

Gewinnt Blau durch offensives Doppeln den Ball und passiert eines der beiden Dribbeltore, gehen beide blauen Spieler raus, ein neuer blauer Spieler kommt mit Ball und ein neuer roter Spieler ohne Ball ins Feld. Der rote Spieler, der den Ball verloren hat, bleibt im Feld, sodass nun Rot in Überzahl ist. Für jedes Dribbeltor in Unterzahl gibt es 2 Punkte, für jedes Tor in Überzahl einen Punkt.



### Variationen

Ein Spieler aus der eigenen Mannschaft positioniert sich zwischen den Dribbelzonen des Gegners als Anspieloption (dieser muss den Pass direkt zurückspielen).

### Coaching Tipps

Schnelles Umschalten auf neue Situationen. Hoher Druck auf den ballbesitzenden Spieler.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

