

## 05

## Erwärmung

## Trainingshilfen

9 Leibchen

(je 3 in einer Farbe)

12 Markierungshütchen

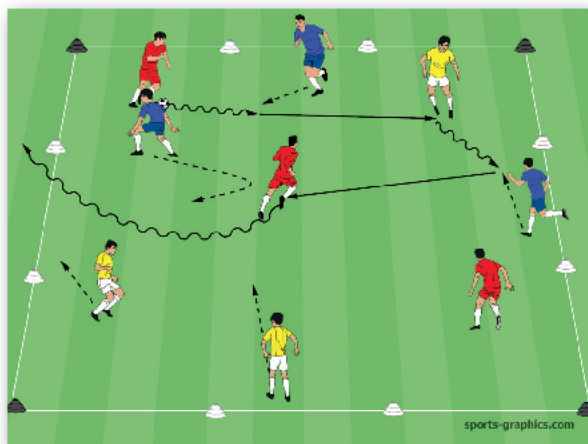
(4 in einer, 8 in einer weiteren Farbe)

## Organisation

Aufbau eines Spielfeldes mit 20x20m.

Je 1 Dribbeltor pro Spielfeldseite einrichten.

3 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



## Übungsablauf

Im Spielfeld spielen immer 2 Teams zusammen, mit dem Ziel, den Ball zu halten. Das übrige Team versucht den Ball zu erobern. Sobald einer der 6 Spieler den Ball verliert, agiert sein 3er-Team alleine und versucht den Ball gegen die 2 anderen Teams, welche nun zusammen agieren, wieder zurück zu erobern.

Auf plötzliches Kommando des Übungsleiters hat das 3er-Team im Ballbesitz die Möglichkeit, durch eines der Dribbeltore zu dribbeln. Die anderen Spieler versuchen nach dem Kommando, dies zu verhindern. Wird der Ball zurückerobert, wird ganz normal im 6 gegen 3 auf Ballhalten weitergespielt. Gelingt es dem 3er-Team durch ein Tor zu dribbeln, beginnt die Übung von vorne.

