# 02 Verschieben im 4 gegen 4

## Erwärmung

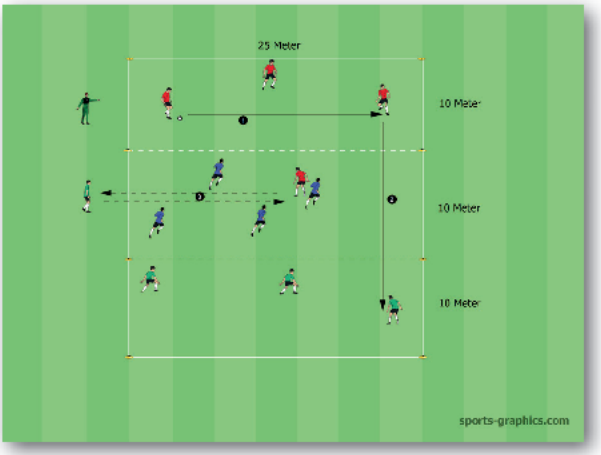
**Trainingshilfen**

4-6 Bälle
8 Markierungshütchen ggf. Markierungskegel oder Teller verwenden
2 Kleinfeldtore

**Organisation**

Ein 25x 30 Meter großes Feld in 3 Querzonen unterteilen.

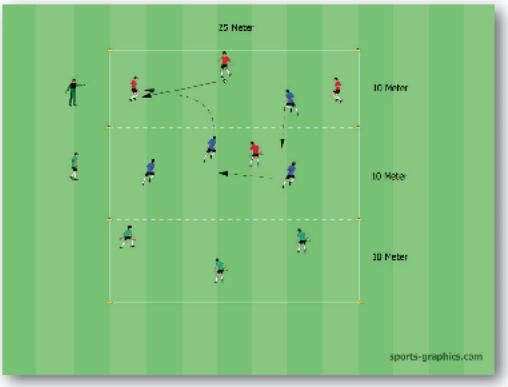
3 4er-Teams bilden.
Jede Mannschaft besetzt eine Zone.




**Übungsablauf**

Die Mannschaft in Zone 1 beginnt, indem das Team, hier ROT versucht, den Ball in Zone 3 zu Team GRÜN zu spielen. Dabei befinden sich 3 Spieler von 3 in Zone 1, ein Spieler in Zone 2 und 3 Spieler von GRÜN in Zone 3. BLAU, in Zone 2 positioniert, versucht, den Ball abzufangen. Gelingt der Zonenwechsel, wechselt in der Mittelzone der Angriffsspieler von ROT auf GRÜN und GRÜN beginnt erneut.

Nach 3 Minuten Aufgabenwechsel.




## Variationen

Nach 3 Außenkontakten darf 1 Spieler von BLAU in der Außenzone attackieren.

Dabei darf er sich auch zurückfallen lassen und ein anderer Spieler darf attackieren.

## Coaching Tipps

Verschieben.

Deckungsschatten nutzen.

Lenken.

Abwehrsichel.

Orientierung im Raum.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!