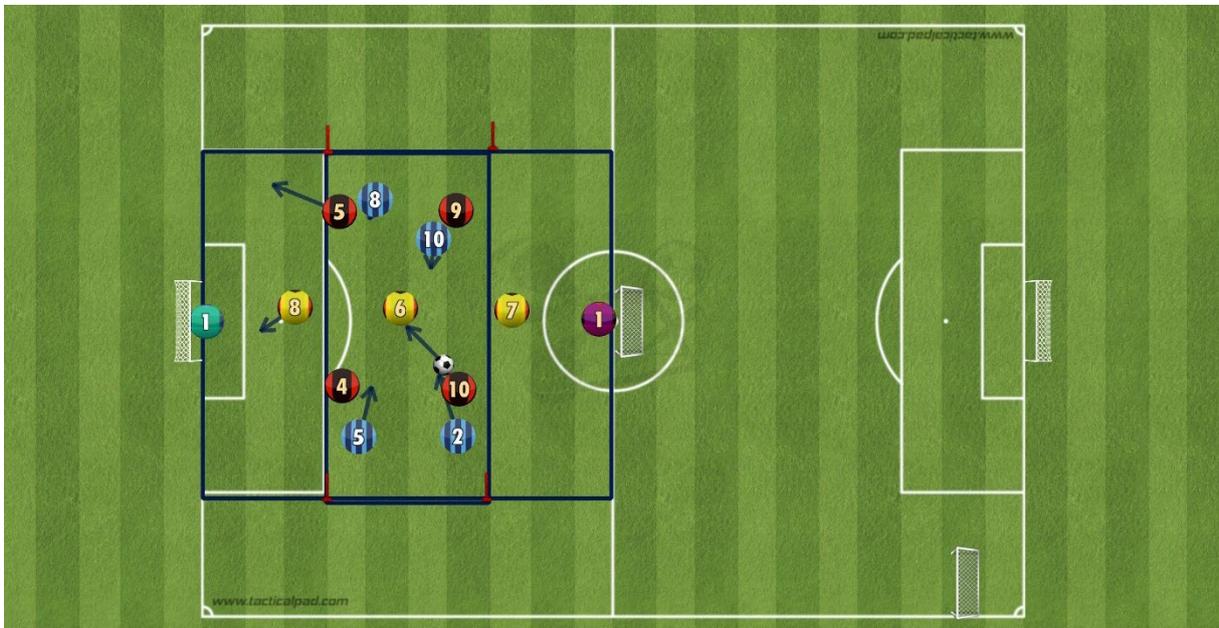


## Übungsform: 4+ 3 gegen 4 auf Tore

### Übungsablauf:

#### Organisation:

4 blaue Spieler spielen gegen die 4 roten Spieler. Die gelbe Mannschaft (beachte die Positionierung der Spieler) ist neutral und spielt bei der ballbesitzenden Mannschaft als zusätzliche Mitspieler mit. Nach 10 Pässen untereinander darf die ballbesitzende Mannschaft die beiden Tore attackieren. Achtung: Die neutralen Spieler werden dann unmittelbar zu verteidigende Spieler. Sollte die blaue Mannschaft den Ball im Vorfeld, bevor die rote Mannschaft 10 Kontakte gespielt hat, erobern, darf sie sofort auf die Tore spielen.



### Schwerpunkt: Verbesserung Basistechniken + Ballzirkulation + Umschalten

- ➔ Ballsicherung → Ballzirkulation. (Basistechniken)
- ➔ Spielverlagerung → öffnender Pass
- ➔ Ballverlust → Gegenpressing

#### **Methodik:**

2 Kontakte → bei Spiel auf die Tore freies Spiel  
 Spieleranzahl variieren Neutraler Spieler für BZ  
 Spielfeld verkleinern, vergrößern  
 Wettkampf einbauen, Zeitlimit + Tore

#### Hilfsmittel:

- Leibchen (3 Farben)
- 8 Markierungshütchen ( 2 Farben) + 4 Stangen
- Feldgröße: 50 m x 12m + Mittelzone 18m x 12m