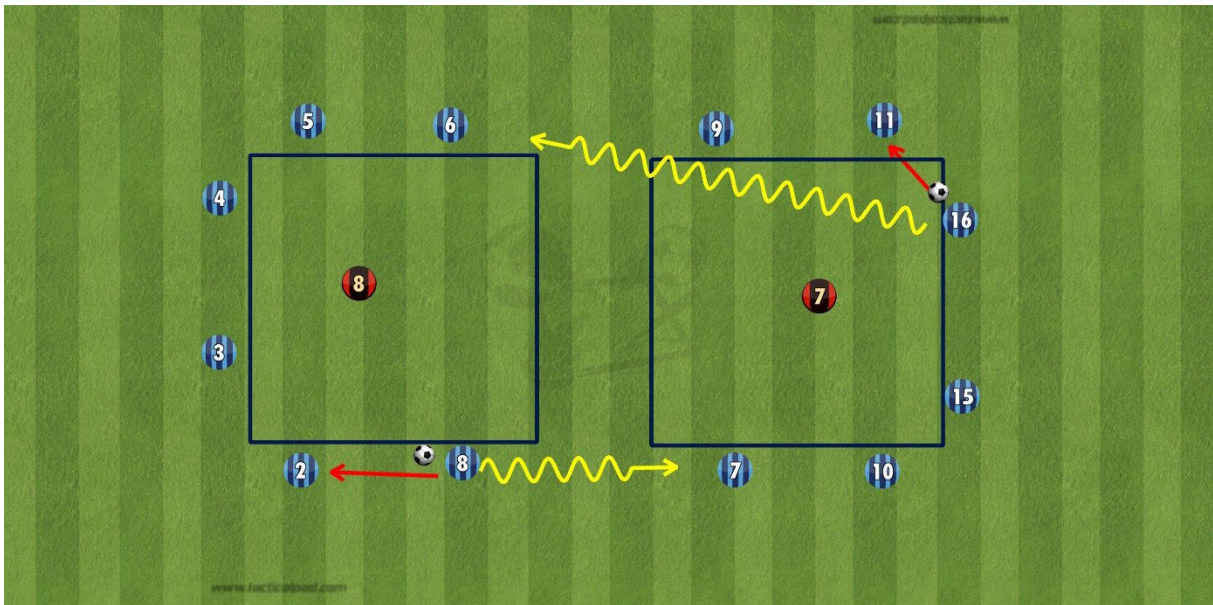


Übungsform: 2 x 6 gegen 1 mit Wechsel

Übungsablauf:

Es wird in zwei Vierecken gleichzeitig ein 6 gegen 1 gespielt. Sobald ein Spieler einen Pass gespielt hat, wechselt er von einem Viereck in das andere und wird dort in das 6 gegen 1 integriert. Sobald ein Fehler passiert, wird der Spieler zum Verteidiger in dem Quadrat.



Schwerpunkt:

Verbesserung des Spiels untereinander (Ballzirkulation)

Verbesserung der Kommunikation

Regeln:

--> 2 Ballkontakte

-> Pässe maximal Kniehöhe

-> Der Ball darf nie ruhen

-> Wer zwei Minuten in der Mitte der Verteidiger ist, muss eine Zusatzaufgabe absolvieren

Methodik:

--> Spieleranzahl verändern 2 x 6 gegen 2

-> Ballkontaktanzahl verändern

--> Feldabstand der beiden Vierecke vergrößern, verkleinern

Hilfsmittel:

→ 2 Leibchen für die Verteidiger (in die Hand nehmen)

→ Feldgröße 9m x 9m -> 8 Markierungskappen