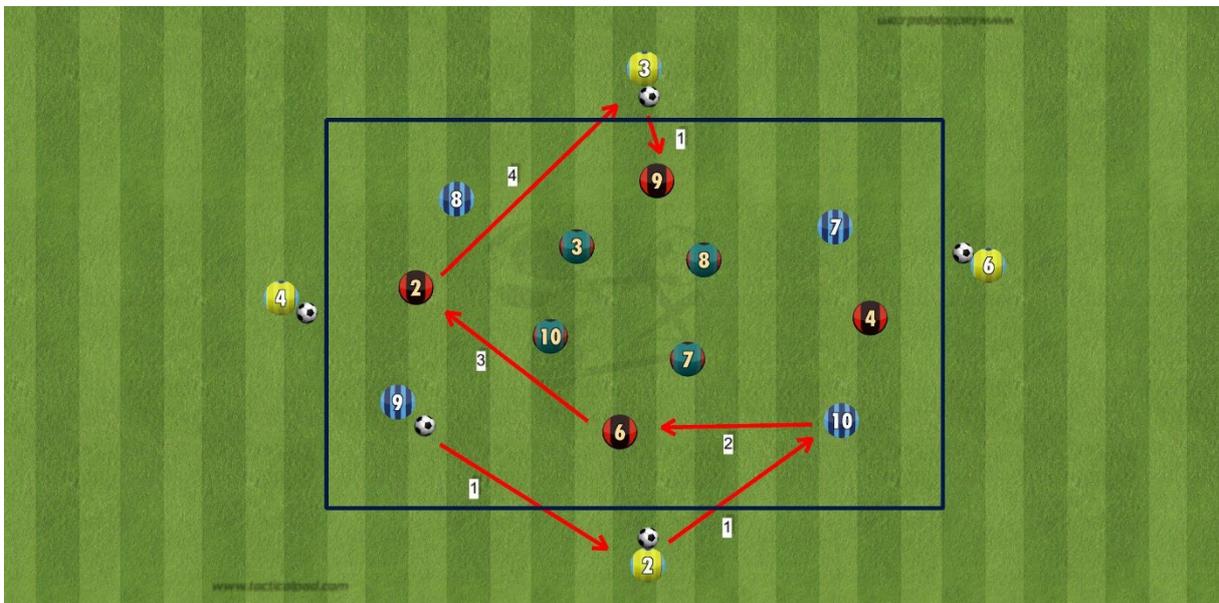


## Übungsform: 4 gegen 4 + 4 mit 4 Ballverteilern

### Übungsablauf:

Im äußeren Bereich stehen die 4 neutralen Spieler in gelb. Im inneren Feld wird ein 4 gegen 4 plus 4 gespielt. Das Ziel ist es, dass die ballbesitzenden Teams 10 Pässe untereinander, ohne Unterbrechung miteinander spielen. Erfolgt ein Anspiel auf einen äußeren Spieler in gelb, so spielt dieser seinen Ball auf das ballbesitzende Team zurück. Bei einer Balleroberung der 4 jagenden Spieler, erfolgt ein sofortiger Rollentausch.



### **Schwerpunkt:**

Verbesserung der Ballzirkulation und der Handlungsschnelligkeit & Verbesserung der Basistechniken im Passspiel.

### **Regeln:**

- > zwei Ballkontakte
- > die äußeren Spieler müssen ihren Ball spielen, bevor sie den zugespielten Pass annehmen.
- > 10 Pässe untereinander ergeben einen Punkt.

### **Methodik:**

- > Keine Ball- Kontaktbegrenzung
- > Spieleranzahl variieren (einen gelben, neutralen Spieler zusätzlich in die Mitte positionieren)
- > Feldgröße variieren

### **Hilfsmittel:**

- > 4 unterschiedliche Leibchenfarben
- > 4 Markierungskappen
- > Feldgröße 25m x 24m