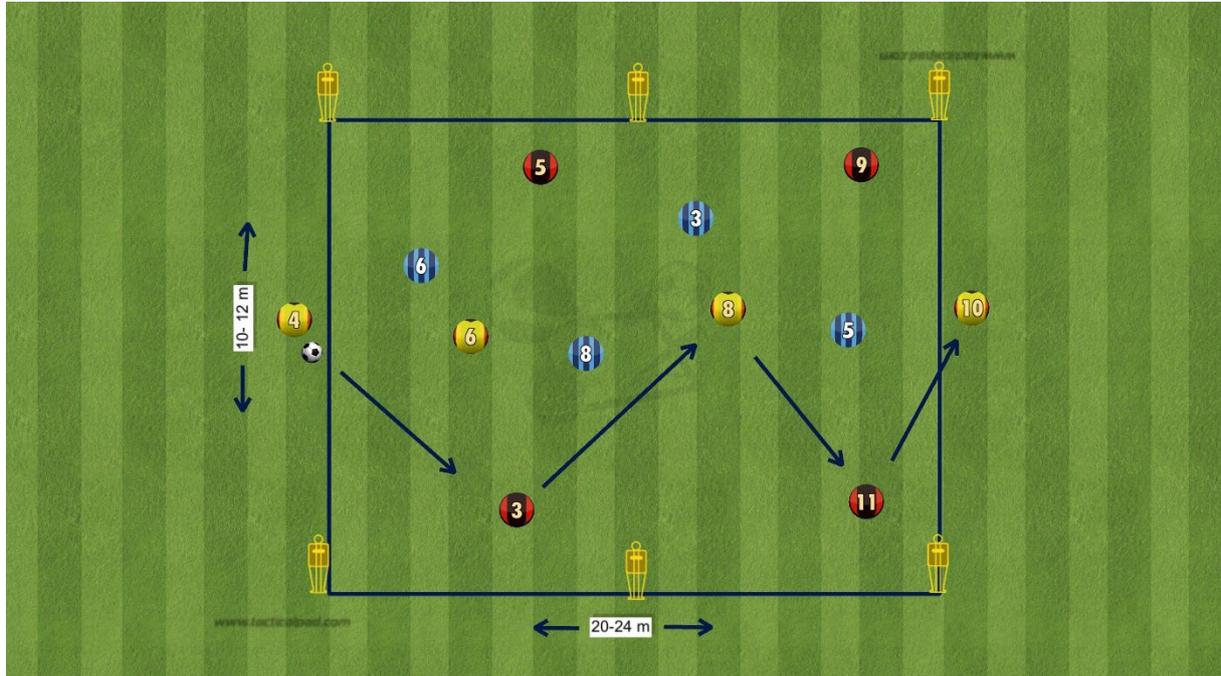


Überzahlspiel im Strahl

Übungsablauf:

Das rote und blaue Team spielen gegeneinander. Die gelbe, neutrale Mannschaft positioniert sich gemäß der Abbildung. Sie sind die Überzahlspieler der Mannschaft die im Ballbesitz ist. Nach einer Balleroberung tauschen die Rollen.



Schwerpunkt: Verbesserung Ballzirkulation, Verbesserung Basistechniken

Passen, Ballan + Ballmitnahme
Ballzirkulation
Freilaufen + Anbieten

Methodik/Regeln:

2 Kontakte,
10 Pässe ein Punkt
Der Ball darf nie ruhen
Die Äußeren neutralen Spieler dürfen nicht angegriffen werden
Ballzirkulation von Seite zu Seite 2 Punkte
3 Durchgängen, jede Mannschaft nimmt die Rolle der neutralen Spieler ein
Optional:
Feldgröße Spielfeld verkleinern, vergrößern
Spieleranzahl verändern

Hilfsmittel:

- Leibchen (3Farben)
- 8 Markierungsdummys, Stangen oder Hütchen
- Feldgröße: 20m- 24 m x 10m -12m (siehe Abbildung)