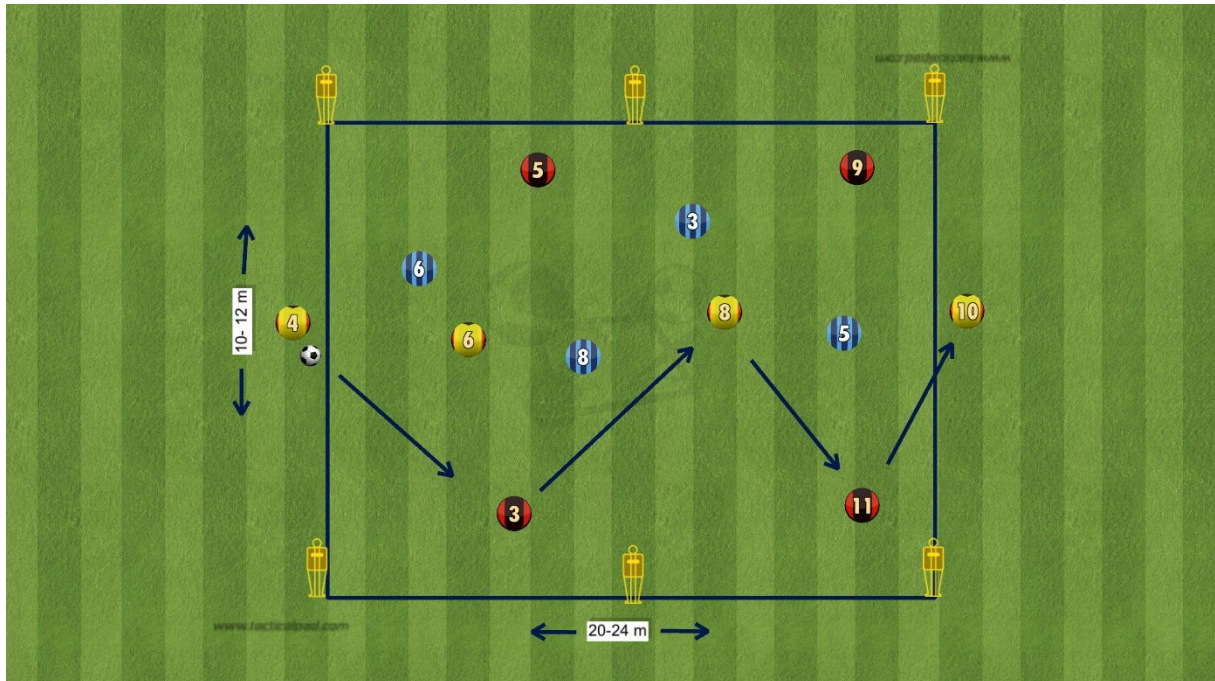


## Überzahlspiel im Strahl

### 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)