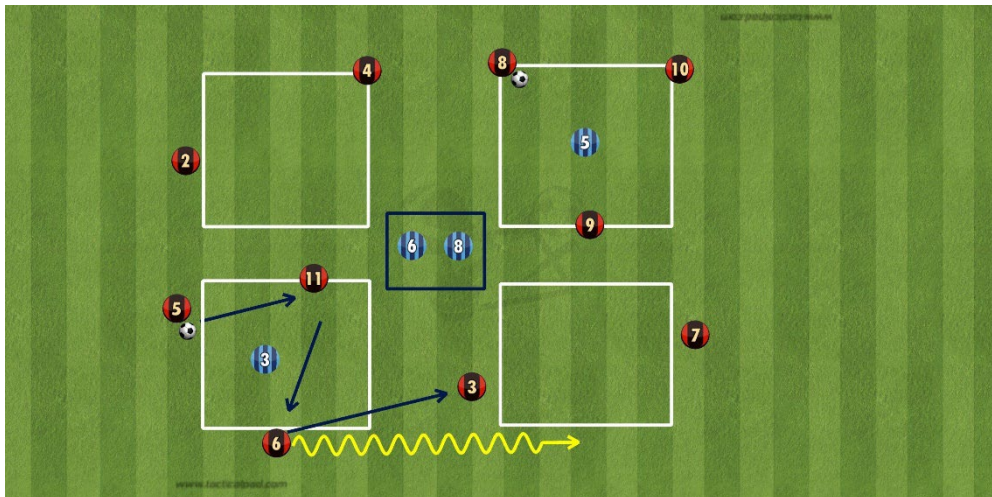


Übungsform: 3 gegen 1 in 4 Feldern

Übungsablauf:

Beginn der Übungsform ist, dass in den zwei gegenüberliegenden Vierecken parallel ein 3 gegen 1 beginnt. Nach vier gespielten Pässen der Überzahlmannschaft (rot) dürfen sie in eines der angrenzenden Vierecke den Ball verlagern. Bei jeder Verlagerung tauscht der aktive Verteidiger mit einem in dem blauen Rechteck wartenden passiven Verteidiger die Rolle. Nach einer Balleroberung tauschen die beteiligten Spieler die Rollen. Der rote Spieler, der den Ball in das andere Viereck verlagert hat, wechselt ebenfalls in das Viereck wo die Übungsform fortgesetzt wird.



Schwerpunkt:

Verbesserung Übersicht, Wahrnehmung, Ballzirkulation & Techniken unter Druck

Regeln:

- > 2 Ballkontakte ,
- > Pässe maximal Kniehöhe
- > Der Ball darf nie ruhen
- > Wer nach drei Minuten Spielzeit in der Mitte der Verteidiger ist, muss eine Zusatzaufgabe absolvieren

Methodik:

- > Spieleranzahl verändern 5 gegen 2 zwei mal.
- > Ballkontaktanzahl verändern
- > Feldabstand der beiden Vierecke vergrößern, verkleinern

Hilfsmittel:

- 2 Leibchen für die Verteidiger (in die Hand nehmen)
- Feldgröße Quadrate 8m x 8m -> 20 Markierungskappen