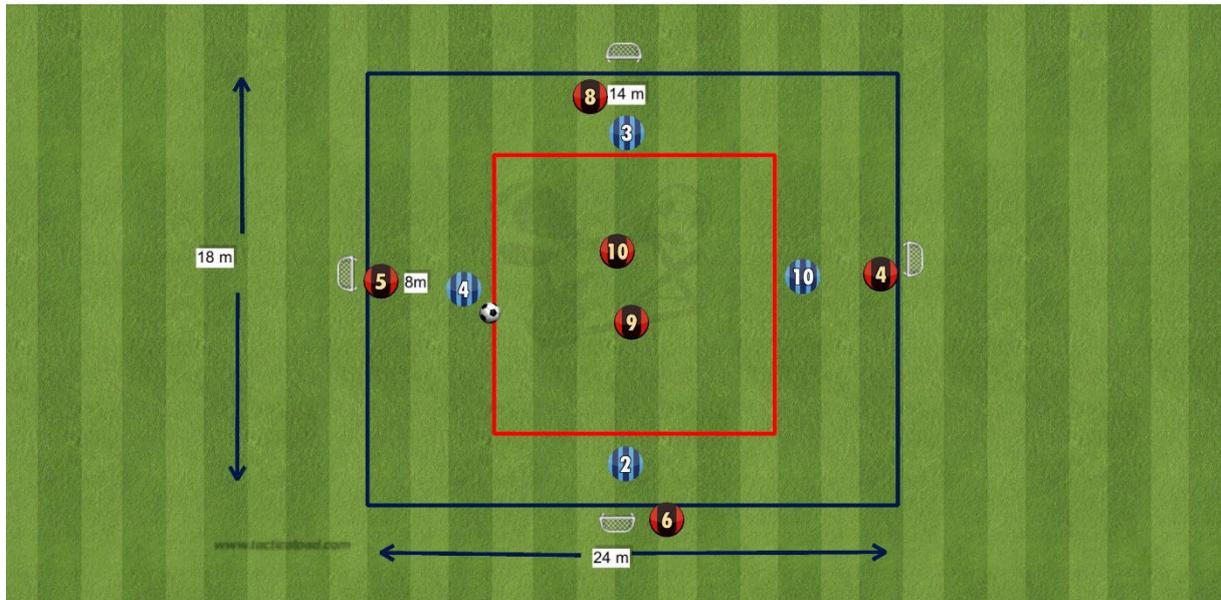


Übungsform:

6 gegen 4 auf 4 gegen 2

Übungsablauf:

Im roten Viereck wird 4 gegen 2 gespielt -> Außenspieler in blau beginnen mit zwei Kontakten (Methodische Steigerung bis zum direkten Spiel möglich) Die beiden roten Spieler jagen den Ball und versuchen diesen zu erobern. Nach Ballgewinn versuchen sie sofort einen ihrer 4 äußeren Spieler anzuspielen, um dann 6:4 zu spielen. Die 4 blauen Spieler sollen unmittelbar auf den Ballverlust reagieren und den Ball zurück zu erobern. Nach Balleroberung können sie auf eines der 4 Mini-Tore abschließen.



Schwerpunkt:

Umschalten nach Ballverlust/ Gegenpressing Ballsicherung/
Ballzirkulation
Lösen aus Drucksituationen

Regeln:

Im 4 gegen 2 wird bei der Überzahlmannschaft mit max. 3 Kontakten gespielt. Ebenfalls im 6 gegen 4. Die Unterzahlmannschaft hat in jeder Situation freies Spiel.

Methodik:

Spieleranzahl verändern /variieren.
Ballkontakte pro Spieler verändern.
Feldgröße verändern.
Minitoranzahl verändern.

Hilfsmittel:

8 Markierungshauben jeweils 4 in gleichen Farben.
4 Minitore.
Feldgröße rotes Viereck 8m x 14m, blaues Viereck 18m x 24m