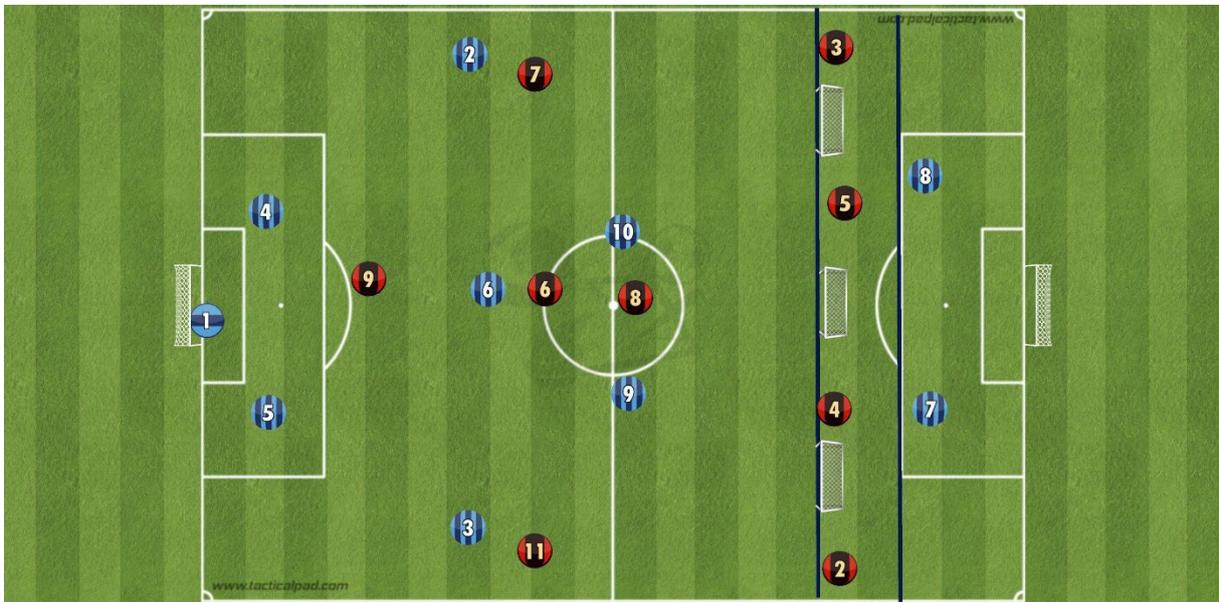


Übungsform:

7 gegen 5 auf 9 gegen 9

Übungsablauf:

Die Übungsform fängt immer bei dem blauen TW an. Die 7 blauen Spieler versuchen über die Spieleröffnung und der Spielfortsetzung in einer ÜZ im 7 gegen 5 sich so durch zu kombinieren, dass es möglich ist mit einem gezielten Pass in eines der Minitorer zu spielen. Der daneben postierte Spieler des roten Teams nimmt diesen Ball auf und leitet sofort einen Angriff ein. Die restlichen Spieler des roten Teams dürfen sich sofort an dem Angriff beteiligen und rücken ebenfalls in das Feld vor. Die beiden blauen Spieler (8 und 7) sollen sofort nach dem der Gegenangriff des roten Teams eingeleitet worden ist (erster gespielter Pass), auf Defensive Umschalten. Die blaue Mannschaft versucht durch kompaktes verteidigen in einer kurzfristigen UZ Zeit zu gewinnen bis zur Gleichzahl, das rote Team versucht schnellstmöglich zum Abschluss zu kommen. Gewinnt blau den Ball geht es im 9-9 bis zum Torabschluss weiter. Danach wieder Start der Übungsform bei dem grünen TW des blauen Teams.



Schwerpunkt:

Verbesserung der Spieleröffnung gegen Angriffspressing. Verbesserung Umschalten nach Ballverlust.
Verbesserung Umschalten nach Ballgewinn.

Regeln:

Es werden alle Regeln des normalen Spiels übernommen, inklusive Abseits (wichtig!)

Methodik:

--> Das mittlere Minitor ersetzen durch ein großes Tor mit TW.

--> Spieleranzahl verändern: 8 gegen 6 auf 10 gegen 10

--> Ballkontaktanzahl pro Spieler verändern

Hilfsmittel:

- > Balldepot neben den Minitoren
- > 3 Minitore
- > 8 Markierungshauben
- > Platzgröße 3/4 Platz
- > zwei unterschiedliche Leibchenfarben (jeweils 9 und 9)