

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<div data-bbox="118 451 779 1082" data-label="Image"> <p>The illustration shows a rectangular soccer field with a central circle and a goal on the right. There are 8 players in blue jerseys and 2 players in red jerseys. A soccer ball is on the field. There are four pairs of vertical hurdles, one pair on each of the long sides of the field. An arrow points from the ball towards the goal.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="85 1150 797 1222">• In einem 15x15 Meter großen Feld spielt die Mannschaft ein 8:2. <li data-bbox="85 1246 797 1366">• Etwa zwei Meter hinter den vier Außenlinien sind jeweils zwei Minihürden (oder zwei Stangen oder andere Koordinationshilfsmittel) platziert. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="817 496 1601 711">• Nach einem Pass muss der Spieler/die Spielerin nach außen sprinten, um die Hürden zu überspringen. Danach kehrt er/sie so schnell wie möglich ins Feld zurück. Weil das Pellen lassen durch diese Regel verhindert wird, muss der/die Dritte angespielt werden. <li data-bbox="817 727 1601 943">• Um das Spiel möglichst schnell fortsetzen zu können, müssen sich die Spieler/Spielerinnen vororientieren, also sich auf dem Platz umschaun (Schulterblick!). Außerdem müssen sie ihre Körperposition entsprechend anpassen, also eine offene Stellung einnehmen. <li data-bbox="817 959 1601 1078">• Wichtig ist es überdies, dass die Ballbesitz-Mannschaft sich gleichmäßig auf dem Feld verteilt und sich dabei ständig bewegt. Die Mitte muss also auch besetzt werden. <li data-bbox="817 1094 1601 1214">• Die beiden Balljäger/Balljägerinnen müssen selbstverständlich ordentlich Druck machen. Sie werden körperlich sehr gefordert. Das heißt: Hier müsst ihr schnell wechseln. 	<p data-bbox="1619 488 2154 608">Für die älteren und leistungsstärkeren Teams ist es natürlich ideal, wenn das Ballbesitz-Team direkt oder mit zwei Kontakten spielt.</p> <p data-bbox="1619 671 2154 935">Doch für jüngere oder etwas schwächere Teams könnt ihr die Übung natürlich jederzeit anpassen (freies Spiel, drei Kontakte, das Feld größer machen etc.) oder den Fokus auf die Passschärfe/Passtechnik/Passgenauigkeit lenken.</p>