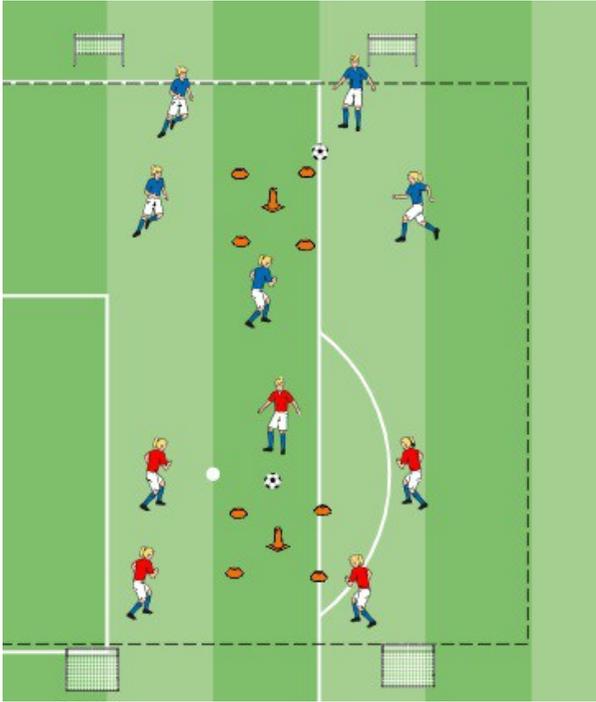


## Übung des Monats 11/2018

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Minitore (oder Hütchentore) an den Kopfenden des Feldes aufbauen</li> <li>• In jeder Hälfte des Spielfeldes ein Quadrat mit kleinen Hütchen markieren, in dessen Mitte ein großes Hütchen platzieren</li> <li>• In jeder Hälfte spielt ein Team mit min. 5 oder 6 Spielern</li> <li>• Die Teams durchnummerieren (jeweils 1 bis 5/6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teams passen sich den Ball zunächst untereinander zu und sind dabei ständig in Bewegung.</li> <li>• Dann ruft der Trainer eine Nummer oder zwei Nummern auf. Die jeweiligen Spielerinnen/Spieler wechseln das Feld. Es entstehen zum Beispiel ein 2:3 oder ein 2:4.</li> <li>• Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, möglichst schnell eine vorher festgelegte Anzahl an Pässen (zum Beispiel 3) zu spielen. Dafür erhält sie einen Punkt. Schafft sie es anschließend, das große Hütchen in der Mitte des kleinen Feldes mit einem genauen Pass zu treffen, erhält sie zwei Punkte dazu.</li> <li>• Die Verteidiger/Verteidigerinnen sollen nach einem Ballgewinn den Ball schnell in eines der beiden Minitore schießen/passen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spielerinnen und Spieler werden in dieser Übungsform in mehrfacher Hinsicht geschult. So lernen sie hart, schnell und unter Gegnerdruck zu passen. Dabei müssen sie eine offene Stellung einnehmen und sich ständig orientieren, um anspielbar zu sein.</li> <li>• Die Verteidigerinnen und Verteidiger lernen in der ersten Phase, schnell in die Defensive umzuschalten, die Gegner unter Druck zu setzen und den Deckungsschatten auszunutzen. Nach einem Ballgewinn müssen sie schnell in die Offensive umschalten und Lücken schnell und zielstrebig auszunutzen.</li> </ul>