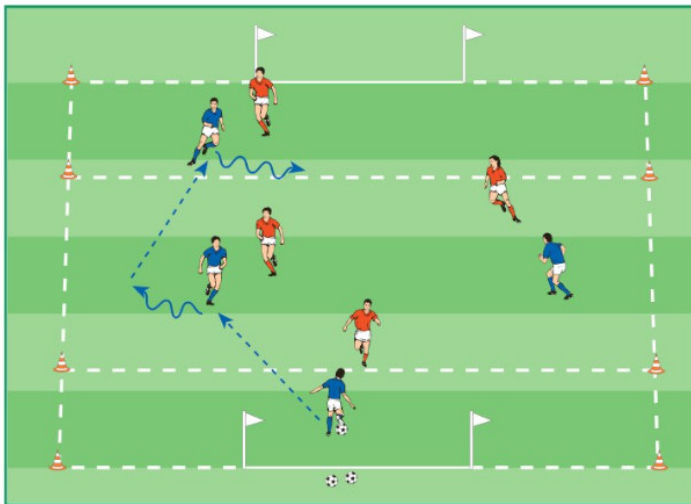


Übung des Monats 03/2024

Organisation

Ballkontrolle flacher Zuspiele im 4 gegen 4 mit variablen Spielzielen



Aufbau:

- Ein Übungsfeld (ca. 30 x 25m) aufbauen.
- An beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5m Länge abgrenzen.
- 2 Teams (rot und blau) mit je 4 Spielern einteilen.
- Bälle auf beide Seiten verteilen.
- Bei vielen Spielern das Feld doppelt aufbauen.

Ablauf

- Beide Teams spielen im 4 gegen 4 im kompletten Feld.
- Die beiden Mannschaften sollen dabei von Grundlinie zu Grundlinie im gesamten Feld gelangen.
- Der Trainer bestimmt durch Nummern-Zurufe, wie die Angreifer Punkte erzielen dürfen:
- „1“: Pass durch Stangentor
- „2“: Überdribbeln der Torlinie
- „3“: Überdribbeln der Grundlinie oder Pass durch ein Tor.

Variationen/Bemerkungen

- Mit 2 (3) (Pflicht-)Kontakten für die Angreifer.
- Wechsel zwischen den v.g. Aufgaben und Sichern des Balles: Bei 5 Zuspielen gibt es einen Punkt.

Tipps und Korrekturen:

- Die Spieler sollen sich postieren, dass möglichst alle immer den Ball im Blick haben.
- Genügend Bälle bereithalten.
- Größe des Feldes, der Stangentore und der Außenzone nach Spielstärke anpassen.
- Freie Phasen einplanen: Jeweils 2 (3) Spieler spielen sich in der Bewegung den Ball zu.