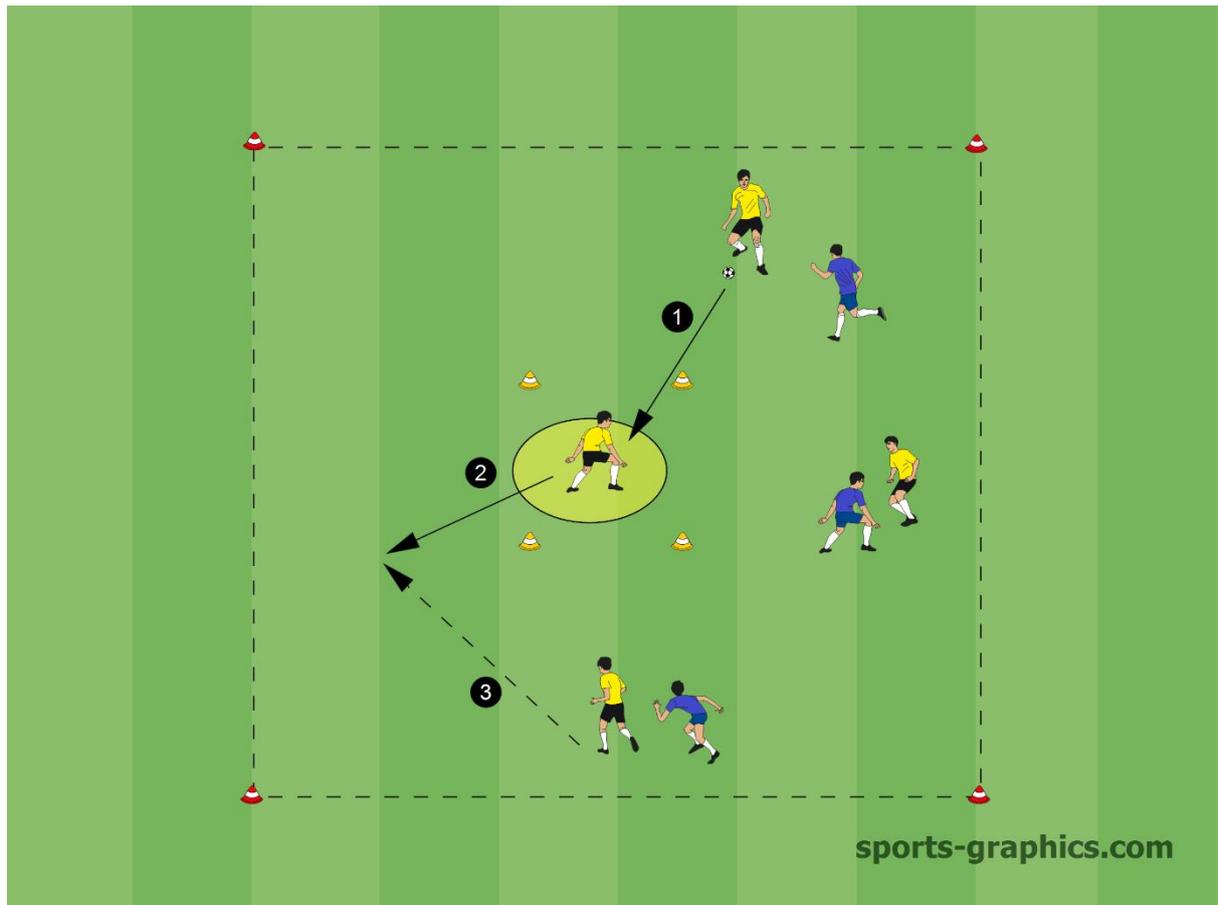


4 gegen 3 mit Zentrum



20 Minuten

Organisation:

- Errichte ein 20 x 20 Meter großes Quadrat
- Markiere im Quadrat ein 3 x 3 Meter großes Viereck
- Teile 2 Teams ein
- 1 Ball

Ablauf:

- 4 gegen 3 im Feld
- Das 4er-Team stellt einen Spieler im kleinen Viereck
- Das kleine Viereck darf nicht betreten werden
- 4 gegen 3 Spieler mit dem Zentrumsplayer der häufig angespielt werden soll
- Nach einiger Zeit den Zentrumsplayer tauschen
- Nach einiger Zeit die Überzahlmannschaft tauschen

Variationen:

- Der Zentrumsplayer darf maximal mit 2 Kontakten spielen
- Der Zentrumsplayer darf maximal mit 1 Kontakt spielen

Coaching:

- Das Überzahlteam soll sicher durch Zentrum kombinieren
- Zusammenspiel auf engen Raum
- Zu langsame und ungenaue Pässe
- Technik/Taktik

Eigene Infos: _____