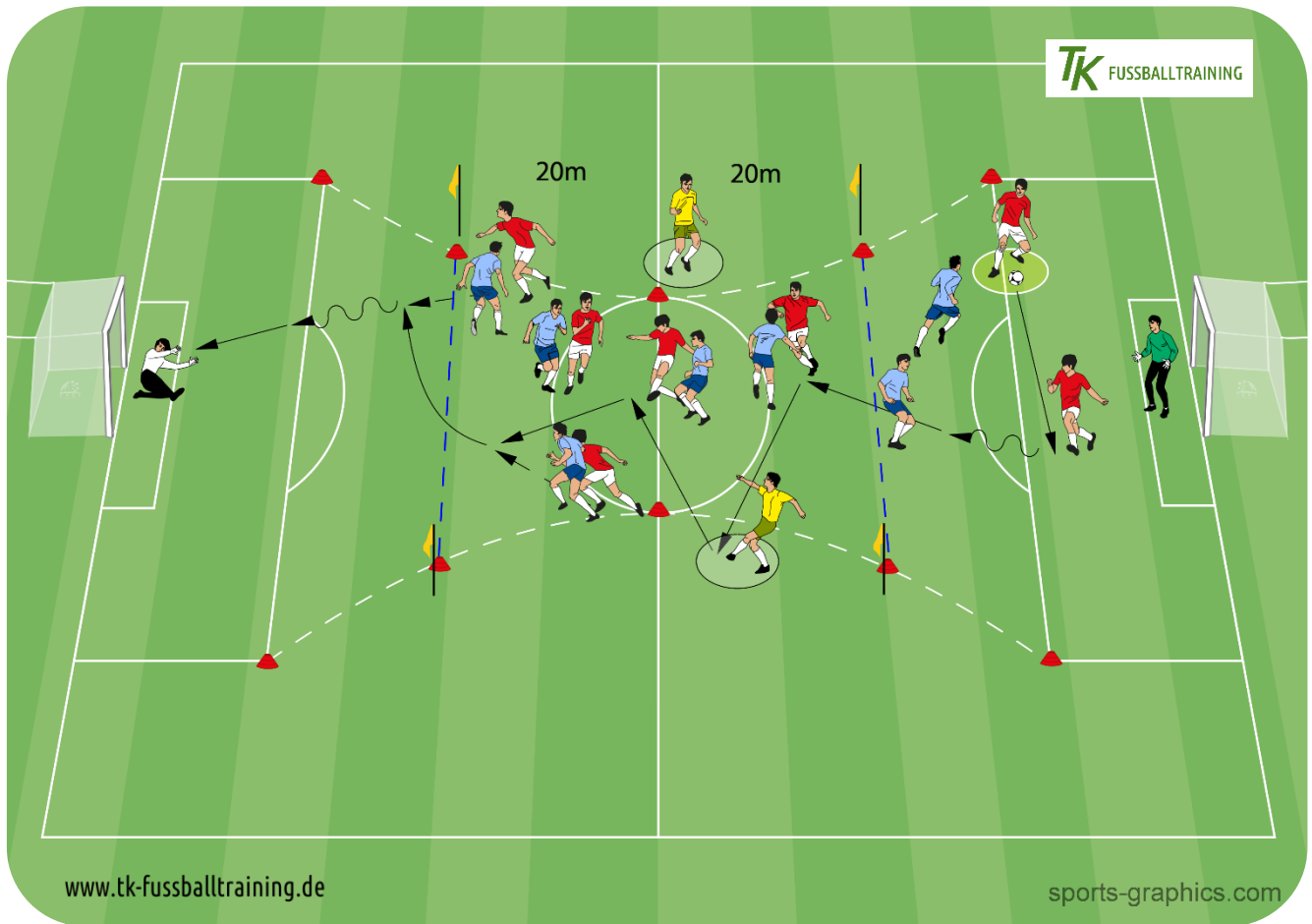


Spiel in die Tiefe durch das Zentrum: Sanduhr



Organisation

- 2 Mannschaften (Rot und Blau) mit je 7 Spielern im 3-2-2.
- 2 Neutrale Spieler (Gelb)
- 2 Torhüter in die Tore
- Spielfeld: Sanduhr! Von Strafraum zu Strafraum: Strafraumbreite über zentrale 18m-breite Verengung im Bereich der Mittellinie. Abseitslinien ca. 20m hinter der Mittellinie.

Ablauf

7 vs 7 im 3-2-2 und 2 Wandspieler. Nur flache Pässe erlaubt.

Seitlich neben dem Feld im Bereich der Mittellinie 2 Neutrale, die mit max. 2 Kontakten als Waldspieler agieren.

Spiel mit Abseits (Abseitslinien jeweils 20m hinter der Mittellinie).

Bei Ausball wird von hinten neu aufgebaut.

Bei Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und beginnt vom TW neu.

Dauer

- 2 Durchgänge mit je 8' Spielzeit
Gesamtdauer: 20'


Coaching Punkte


- Offene Spielstellungen und Spielfeldbreite nutzen
- Erster Blick tief + Pässe in die Tiefe

Variationen

- Zu Beginn ggf. die Verengung auf 22m erhöhen.
- Mit Kontaktbegrenzungen spielen (max. 3 Kontakte).

www.tk-fussballtraining.de

 Anwenderhandbuch Fussballtraining

 tk_fussballtraining