TRAININGSKARTE U23

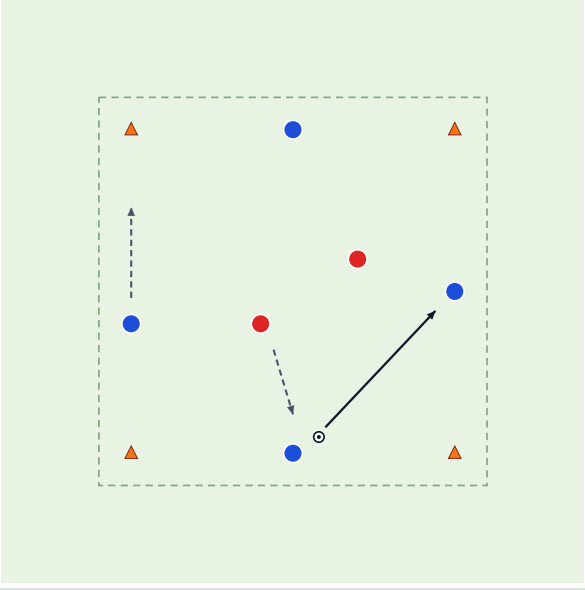
HAUPTTEIL · 12 MIN

# Ballhalten 4 gegen 2

F-Jugend

E-Jugend

Passspiel | Taktik | Kognition & Wahrnehmung | Ballkontrolle | Kleine Spiele | Ballan- und -mitnahme | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

## Ballhalten 4 gegen 2

> Vier Spieler halten den Ball in einem Quadrat gegen zwei Verteidiger. Die klassische Rondo-Form – in kindgerechter Größe der beste Einstieg ins Positionsspiel.

1. Die Außenspieler passen sich den Ball zu und dürfen sich entlang ihrer Seite bewegen, das Quadrat aber nicht verlassen.
2. Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern oder ins Aus zu spielen.
3. Bei Ballgewinn oder nach zehn erfolgreichen Pässen tauscht der Verteidiger mit dem Verursacher.
4. Ein Durchgang dauert 3 Minuten.
5. Vier Durchgänge, dazwischen 60 Sekunden Pause.
6. Ab dem dritten Durchgang: maximal zwei Ballkontakte.

| | |
|---|---|
| Material | Hütchen, Bälle, Markierungshemden |
| Ziel | Den Ball in Überzahl sichern: offene Stellung einnehmen, sich vor dem Pass neu anbieten und den freien Mitspieler zuerst finden. |
| Dauer | 12 Minuten |

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆