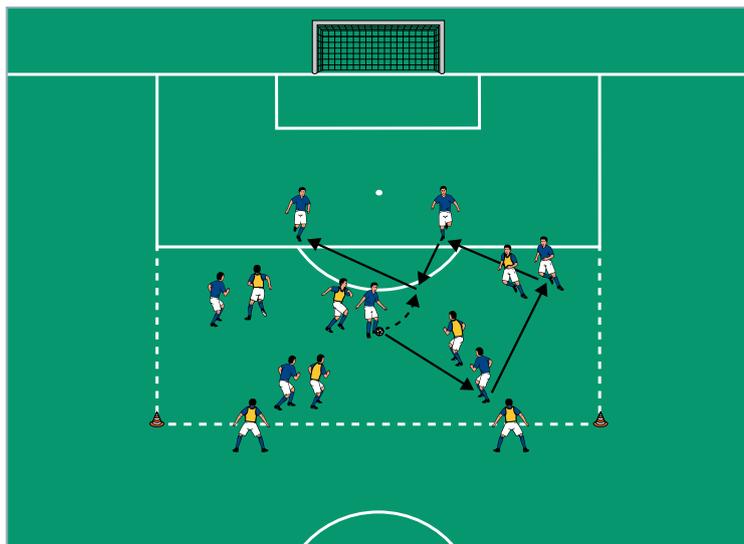


AUFWÄRMEN 1: Kombinationsspiel im 5 plus 2 gegen 5 plus 2

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Den doppelten Strafraum markieren
- Eine Hälfte des doppelten Strafraums als Spielfeld nutzen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler
- Die Zielspieler an den Grundlinien des Spielfeldes postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich im Feld auf

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen der beiden Zielspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Spiel auf Ballhalten: Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler jederzeit einbeziehen. 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die angespielten Außenspieler wechseln mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- Die Anspieler jeweils auf beiden Seiten postieren.
- Bei einem Pass zum eigenen Anspieler an der Strafraumlinie das Spiel in die jeweils andere Feldhälfte verlagern und dort weiterspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine optimale Raumaufteilung der Spieler achten.
- Die Spieler sollen sich immer wieder aktiv zum Anspiel anbieten.