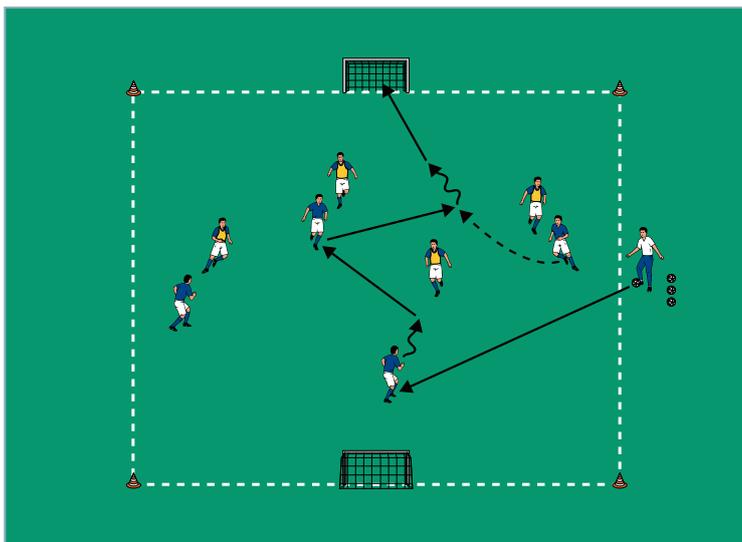


SCHLUSSTEIL: Schnelle Zuspiele

von Klaus Pabst (09.08.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien gegenüber je 1 Minitor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld aufstellen
- Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- Jede Aktion wird durch ein Zuspiel des Trainers gestartet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

Variationen

- Treffer der zurückliegenden Mannschaft zählen doppelt. Somit wird die Aufmerksamkeit beider Mannschaften erhöht.
- Treffer zählen nur, wenn zuvor jeder Spieler der eigenen Mannschaft am Ball war.
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung und das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer spielt die Bälle willkürlich ins Feld.
- Da die Bälle sofort wieder ins Spiel gebracht werden, ist die Intensität sehr hoch. Entsprechend beträgt die Spielzeit pro Durchgang jeweils nur 2 Minuten.
- Ausreichend Pausen einplanen.
- Auf ein kontrolliertes Zusammenspiel achten.