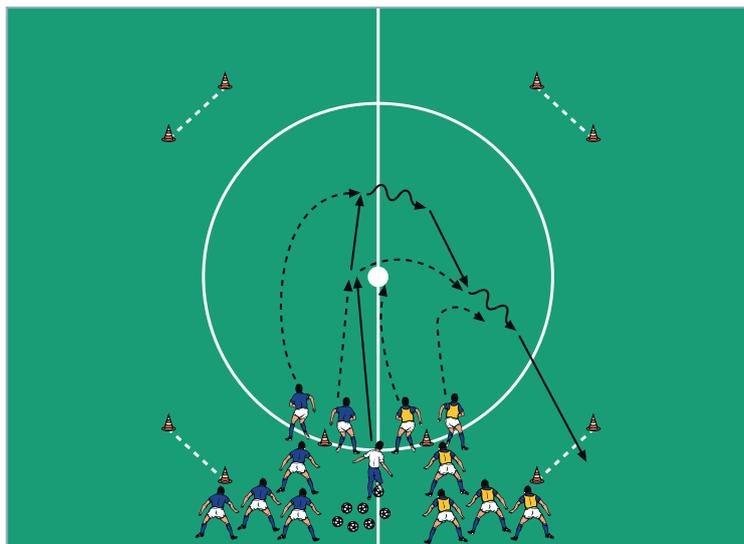


HAUPTTEIL 2: 2 gegen 2 im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Außerhalb des Mittelkreises in einem Abstand von 3 Metern 2-mal 2 Hütchentore (Breite: 2 Meter) markieren
- 2 Starthütchen aufstellen und die Mannschaften dort postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den beiden Teams

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt laufen je 2 Spieler zum 2 gegen 2 ins Feld. Jedes Paar greift auf 2 Tore an und verteidigt die anderen beiden.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Der Trainer wirft hoch ein.
- Der Trainer wirft/spielt von unterschiedlichen Positionen ein.
- Der Trainer spielt unterschiedliche Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle) ein.
- Je 3 Spieler starten zum 3 gegen 3 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Tore dürfen nur per Pass aus dem Mittelkreis erzielt werden.
- Ist die Aktion zu schnell beendet, gegebenenfalls einen zweiten Ball einspielen.
- Verschossene Bälle direkt zurückholen lassen.
- Falls vorhanden, Mini- statt Hütchentore nutzen.
- Die Torhüter trainieren individuell.