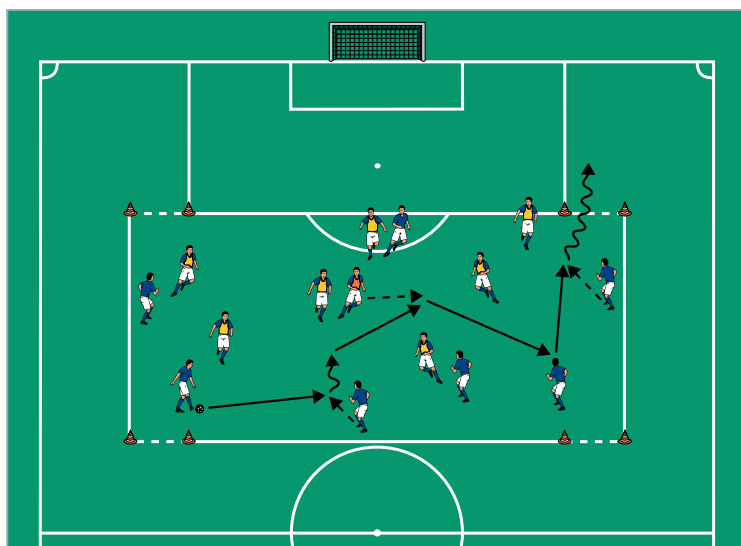


AUFWÄRMEN 1: Spiel auf 4 Hütchentore

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 50 x 25 Meter großes Feld abstecken
- Auf den Grundlinien je 2 Hütchentore markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7 mit dem Ziel, jeweils durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Ballbesitzer dürfen den Neutralen jederzeit einbeziehen.

Variationen

- Treffer nach einer Spielverlagerung über den Neutralen zählen doppelt.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Sich bietende Gelegenheiten zum Dribbling durch die Hütchentore zielstrebig ausnutzen!
- Ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum fordern.