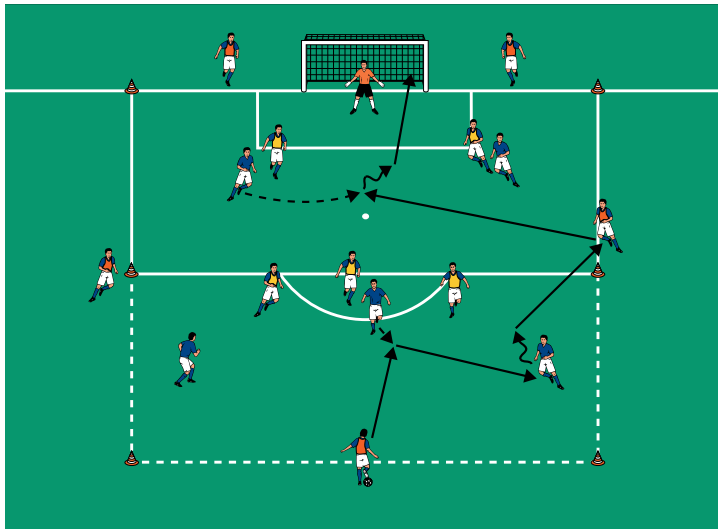


## THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



### SCHLUSSTEIL:

### 5 PLUS 5 GEGEN 5

#### ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 1 Spielfeld mit 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Das dritte Team agiert als Zuspieler an den Linien des Feldes
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler von Blau versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Anspielern auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zurück zum Anspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Das Konterteam darf die Anspieler ebenfalls jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler neben dem Tor müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die neutralen Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Nur die Angreifer dürfen die Anspieler einbeziehen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die große Überzahl werden direkte Zweikämpfe vermieden.
- ▶ Das Spiel bekommt so eine Intensität, die für eine spielnahe Ausdauerschulung geeignet ist.
- ▶ Mit möglichst vielen Spielverlagerungen agieren.
- ▶ Nach einem Zuspiel auf einen Anspieler neben dem Tor sollten alle Spieler entschlossen nachrücken und zielstrebig abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang übernimmt eine neue Mannschaft die Anspieleraufgabe.