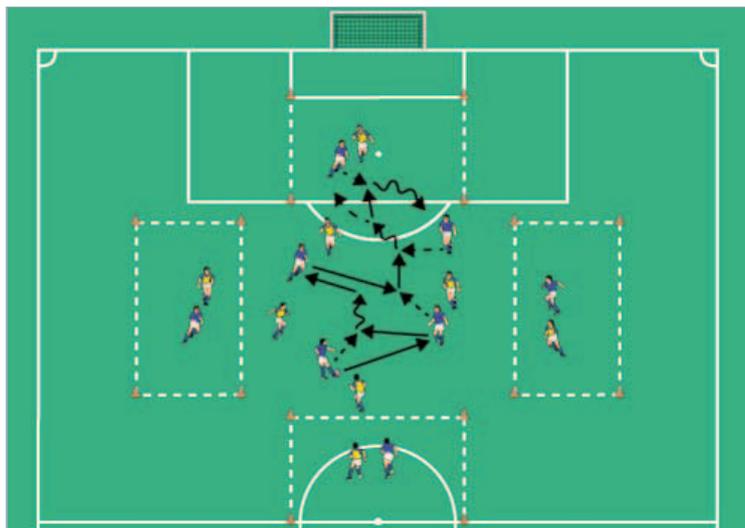


HAUPTTEIL 1: Rechteck-Spiel I

von Horst Hrubesch (19.03.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Teams einteilen
- Je 1 Spieler beider Teams in den Rechtecken postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich in der Mitte des Feldes auf

Ablauf

- 4 gegen 4 auf Ballhalten im Zentrum.
- Gelingt es den Ballbesitzern, 5 Zuspiele in den eigenen Reihen zu spielen, so versuchen sie, einen Mitspieler in einem der Rechtecke anzuspielen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 in Richtung Zentrum aus dem Feld zu dribbeln und mit dem Passgeber Position und Aufgabe zu tauschen.
- Jeder Positionswechsel ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen erst nach 8 Pässen in den eigenen Reihen zu einem Mitspieler in einem der Rechtecke passen.
- Im Zentrum im 6 gegen 6 spielen und zwei Außenfelder freilassen.
- Im Zentrum mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine korrekt getimte Freilaufbewegung der Passempfänger in den Rechtecken achten.
- Die Außenspieler müssen stets aufmerksam sein und das Spielgeschehen durchgängig verfolgen.

Sommerzeit bedeutet Vorbereitungszeit und Vorbereitungszeit bedeutet für Amateurtrainer jede Menge Arbeit. Materialien überprüfen, Trainingsschwerpunkte festlegen, neue Spieler akquirieren, Testspiele ausmachen – damit Sie bei allem stets den Überblick behalten, widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Juli auf Training & Wissen online der 'Saisonvorbereitung'. Hier finden Sie Vorbereitungspläne sowie Übungen zur Einführung der Viererkette und für Ihr Offensivspiel, Interviews und vieles mehr. Falls Sie Fragen oder selbst gute Ideen für die Saisonvorbereitung haben, schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.