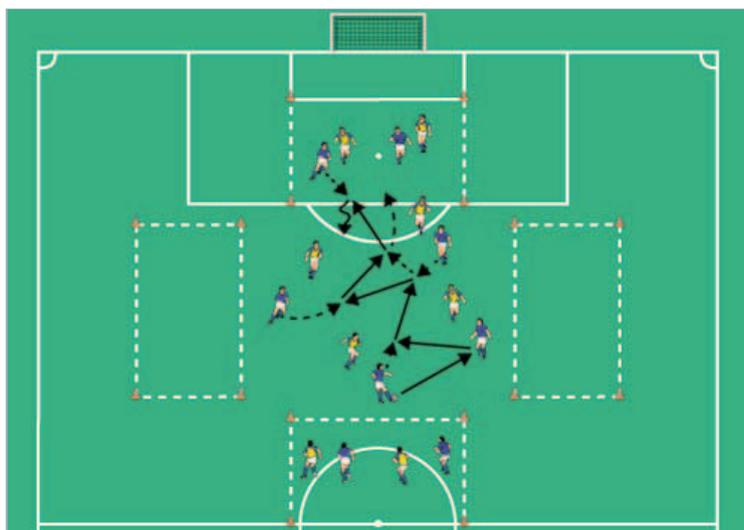


HAUPTTEIL 2: Rechteck-Spiel II

von Horst Hrubesch (19.03.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- 2 gegenüberliegende Rechtecke mit je 2 Spielern pro Team besetzen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt versuchen die Passempfänger in den Rechtecken, im 2 gegen 2 ins Zentrum zu dribbeln.
- Gelingt dies, so wechselt der Ballbesitzer mit dem Passgeber aus dem Zentrum Position und Aufgabe.

Variationen

- Im Zentrum mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Eine Spielrichtung vorgeben: Die Teams dürfen nach der Passkombination im Zentrum nur noch die Mitspieler in einem vorgegebenen Rechteck anspielen. Die Spieler der anderen Mannschaft in diesem Rechteck agieren jeweils ausschließlich als Verteidiger.
- Nach einer Weile die Spielrichtung wechseln: Die Angreifer und Verteidiger in den Rechtecken tauschen die Aufgaben.
- Alle Außenspieler verbleiben in ihren Rechtecken und tauschen nicht die Positionen und Aufgaben mit den Passgebern aus dem Zentrum.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team spielt in 5 Minuten die meisten Pässe in die eigene Endzone?

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum achten.
- Mit höchstem Tempo freilaufen und den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Da die Spielform durch das ständige Freilaufen sehr intensiv ist, ausreichend Belastungspausen einplanen.

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.