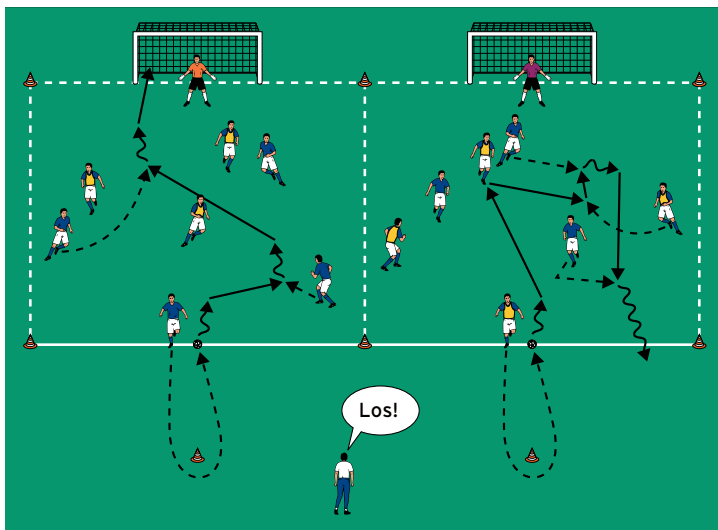


THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-3-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Wendehütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die Startspieler um das Wendehütchen und anschließend zum Ball.
- ▶ Hier startet nun die 4-gegen-3-Aktion.
- ▶ Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie aus dem Feld dribbeln, um die Aktion zu beenden.

VARIATIONEN

- ▶ Der Startspieler, der zuerst im Feld ankommt, bekommt für sein Team 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Angriffe müssen in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 4-gegen-3-Aktionen werden durch einen Antritt eröffnet.
- ▶ Somit wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil aufgegriffen.
- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen die Verteidiger wechseln.