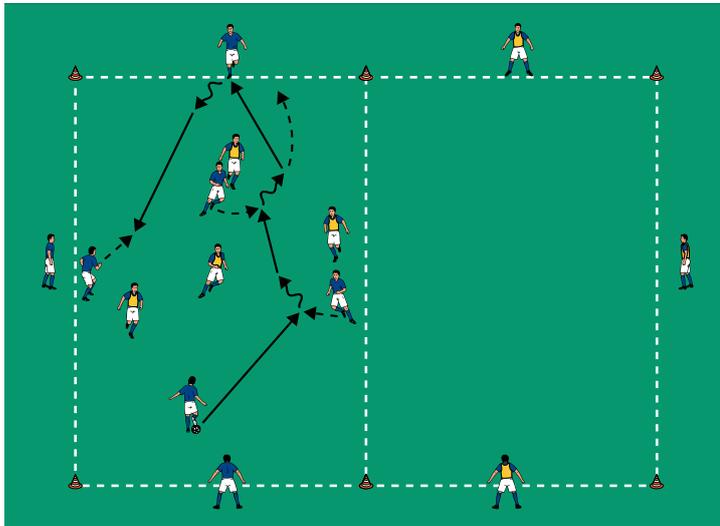


THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



HAUPTTEIL 1:

**4 GEGEN 4 MIT JE  
3 ANSPIELERN**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld errichten und mit einer Mittellinie längs in 2 Hälften unterteilen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Je 3 Anspieler bestimmen und jeweils an den Seitenlinien einer Feldhälfte aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball in einer Feldhälfte aufstellen

**ABLAUF**

- ▶ 4 gegen 4 in einer Feldhälfte.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler an den Seitenlinien jederzeit einbeziehen und tauschen nach dem Zuspiel sofort Position und Aufgabe.
- ▶ Erobert die andere Mannschaft den Ball, verlagert sie das Spiel schnellstmöglich in die andere Hälfte und kombiniert dort mit den eigenen Anspielern zusammen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Im Feld mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft zuerst 10 Zuspiele nacheinander innerhalb der eigenen Mannschaft (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf ein schnelles, präzises und flaches Kombinationsspiel achten.
- ▶ Nach einem Zuspiel auf einen der Anspieler mit einem Antritt auf die Anspieler-Position starten, um dem ins Feld dribbelnden Mitspieler die Räume schnellstmöglich frei zu machen.
- ▶ Als Anspieler die Zuspiele direkt in die Bewegung ins Feld mitnehmen.