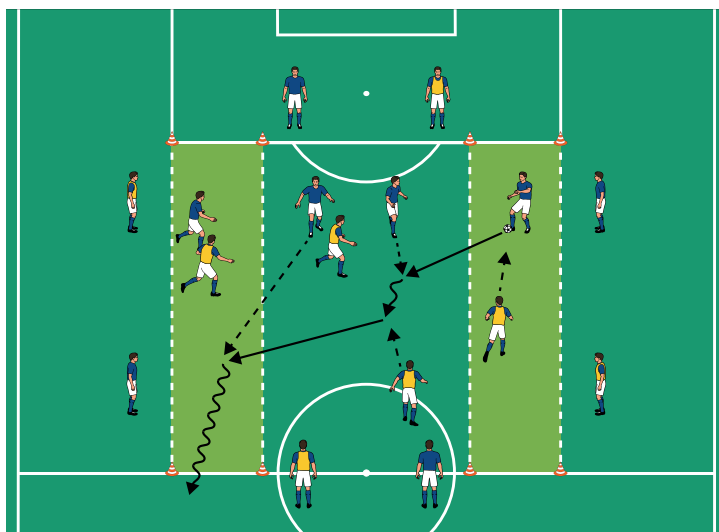


THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie errichten und auf beiden Seiten 10 Meter breite Außenzonen abstecken.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.
- ▶ 4 Spieler pro Team im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler als Wandspieler an den Linien verteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer haben die Aufgabe, in einer der beiden Außenzonen über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Anschließend bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils mit den Wandspielern der eigenen Mannschaft zusammenspielen, die jedoch im Direktspiel agieren müssen.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten wechseln beide Teams jeweils mit den Außenspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team hat nach 3 kompletten Durchgängen die meisten Punkte erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Auch Angriffe durch die Mitte zulassen, jedoch zählen Dribblings über die äußeren Grundlinien doppelt.
- ▶ Jeweils 16 Meter hinter den Grundlinien Tore mit Torhütern aufstellen und das Feld entsprechend erweitern. Nach erfolgreichem Überdribbeln der Zonenlinien freies Spiel bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die ballfernen Verteidiger die jeweilige Außenzone räumen, um Überzahl in Ballnähe zu schaffen und den Ballbesitzern so einen Anreiz zum Seitenwechsel zu geben.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Zuspiele jeweils in "offener Stellung" an- und mitnehmen, sodass sie mit der Spielverlagerung sofort das Tempo steigern können, um kurzzeitige Überzahlsituationen zu schaffen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat für ihren Einsatz im Tor auf.