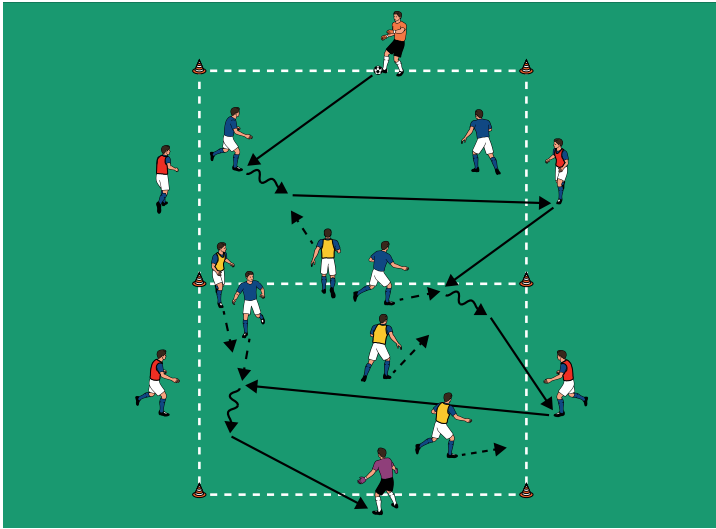


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



HAUPTTEIL 1:

4 PLUS 4 GEGEN 4 I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ Die Torhüter auf den Grundlinien des Feldes postieren.
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen.
- ▶ Die Spieler des dritten Teams stellen sich als neutrale Anspieler an den Seitenlinien auf.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils von einem Torhüter zum anderen zu kombinieren.
- ▶ Dabei dürfen sie die neutralen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Jeder erfolgreiche Seitenwechsel von Torhüter zu Torhüter ergibt 1 Punkt.
- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Nach einer Weile das neutrale Team wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die neutralen Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nicht mehr zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein aktives Freilaufen aller Spieler innerhalb und außerhalb des Feldes achten.
- ▶ So scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen.
- ▶ Im Feld den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.