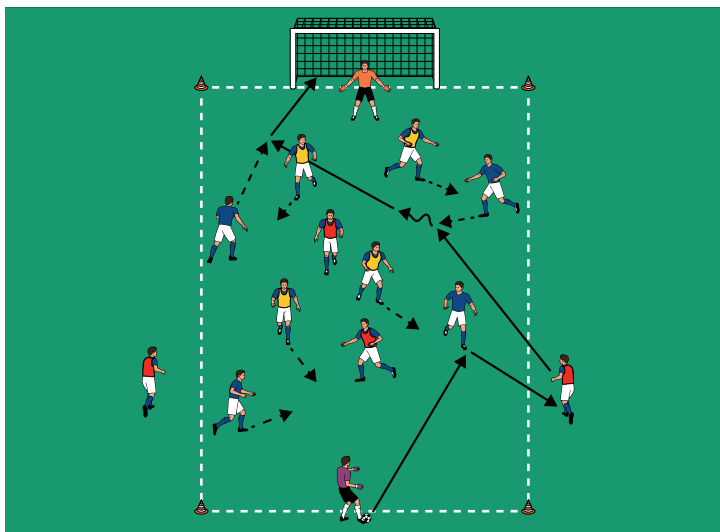


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



HAUPTTEIL 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Mittellinie entfernen.
- ▶ Mittig auf einer Grundlinie ein Großtor mit Torhüter postieren.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Seite 1 Balldepot beim Torhüter errichten.
- ▶ Jetzt 2 Spieler des dritten Teams im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben der Teams wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team muss innerhalb von 20 Sekunden abschließen.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die seitlichen Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer trotz Zeitdruck den Torabschluss sorgfältig vorbereiten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Als Trainer die Treffer jeweils laut mitzählen.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.