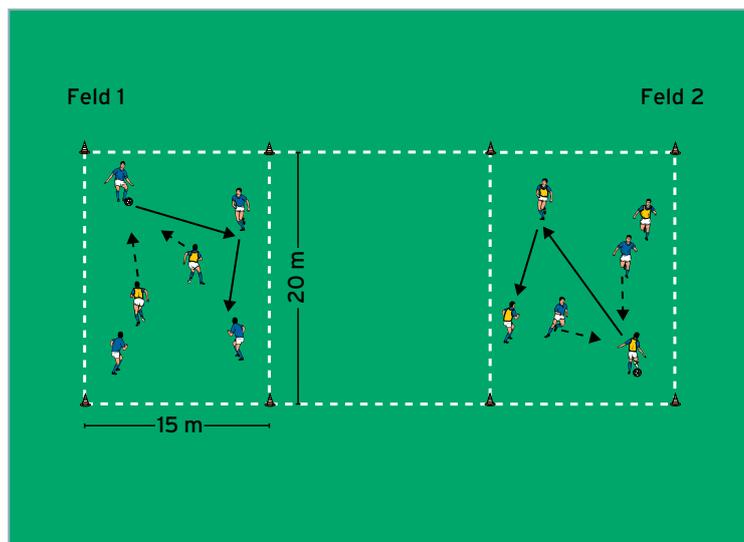


HAUPTTEIL 1: 4 gegen 2 in 2 Feldern I

von Ralf Peter (10.02.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 15 Meter große Felder (Feld 1 und Feld 2) markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen
- 4 Spieler von Blau in Feld 1 postieren, 2 in Feld 2 und umgekehrt

Ablauf

- In beiden Feldern 4 gegen 2 auf Ballhalten.
- 3 Durchgänge mit jeweils 2 Minuten Spieldauer.
- Nach jedem Durchgang neue Unterzahlspieler bestimmen.

Variationen

- 10 erfolgreiche Pässe der Überzahlmannschaft ergeben 1 Punkt.
- Bei Ballgewinn der Unterzahlspieler passen diese zum Trainer. Anschließend starten die Teamkameraden im anderen Feld ein 6 gegen 6 in beiden Feldern. 5 erfolgreiche Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft ergeben 1 Punkt. Bei Seitenaus wird jeweils wieder im 4 gegen 2 fortgesetzt.

Tipps und Korrekturen

- Trotz einer hohen Belastungsintensität vor allem der Unterzahlspieler müssen diese stets konzentriert bleiben.
- Die Überzahlspieler sollen durch geschicktes Ballhalten regenerieren. Dabei stets das ganze Spielfeld ausnutzen.
- Möglichst 'auf Lücke' zwischen den Verteidigern anbieten.