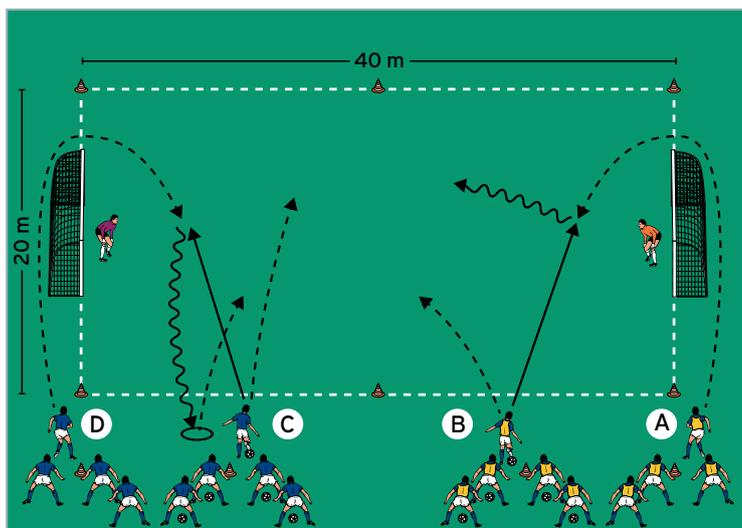


HAUPTTEIL 2: Ballkontrolle und Spielform

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben dem Spielfeld 4 Starthütchen nebeneinander markieren und seitlich vor ein Starthütchen einen Reifen legen
- Angreifer (A und B) und Verteidiger (C und D) einteilen und jede Mannschaft an zwei Starthütchen nebeneinander postieren.
- Die Spieler am inneren Hütchen haben jeweils Bälle.

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig, umlaufen das Tor und fordern jeweils ein Zuspiel von B und C.
- A nimmt als Angreifer an und mit und spielt gemeinsam mit B, der ins Feld läuft.
- D nimmt den Ball zunächst in den Reifen an und mit.
- C läuft sofort als Verteidiger gegen A und B ins Feld.
- Sobald D den Ball im Reifen gestoppt hat, läuft er als zweiter Verteidiger nach.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, spielt ein wartender Spieler den Ball im Reifen erneut zu einem Mitspieler ein.

Variationen

- Die Zuspieler werfen mit der Hand hoch ein.
- Die Zuspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch ein.
- Jeweils 2 Spieler A und D starten zum 3 gegen 2 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen die kurzzeitige Überzahlsituation schnell und entschlossen ausnutzen.
- Die Torhüter gehören zur jeweiligen Mannschaft und können ins Spiel mit einbezogen werden.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen bei ihrer Mannschaft wieder an.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln und jede Mannschaft ungefähr gleich oft in Über-/Unterzahl spielen lassen.