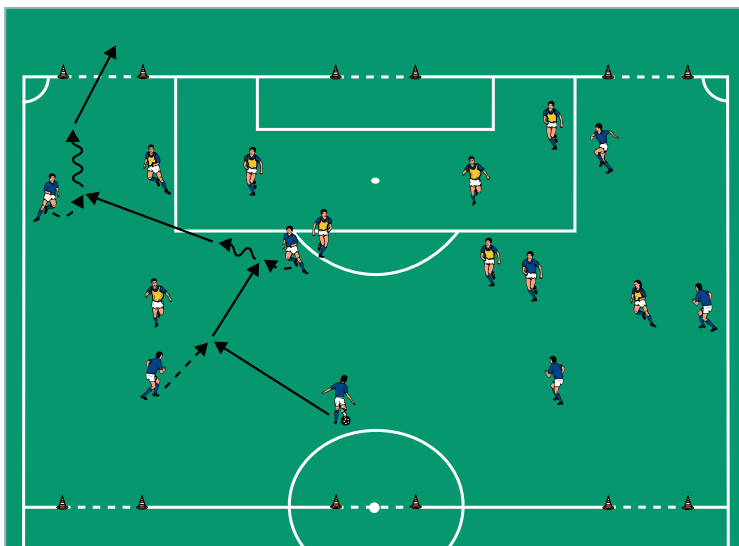


HAUPTTEIL 1:

8 gegen 8 auf 6 Hütchentore

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Eine Spielfeldhälfte als Feld markieren
- den Grundlinien je 3 Hütchentore errichten
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Hütchentore.
- Spielzeit: 2-mal 8 Minuten.
- In den Spielpausen jeweils ein Dehnprogramm durchführen.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Per Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Zur Verbesserung der Grundlagenausdauer zu Saisonbeginn Spielformen auf größerem Feld durchführen.
- Die Torhüter als Feldspieler ins Spiel integrieren.
- Darauf achten, dass die Spieler immer in Bewegung sind!