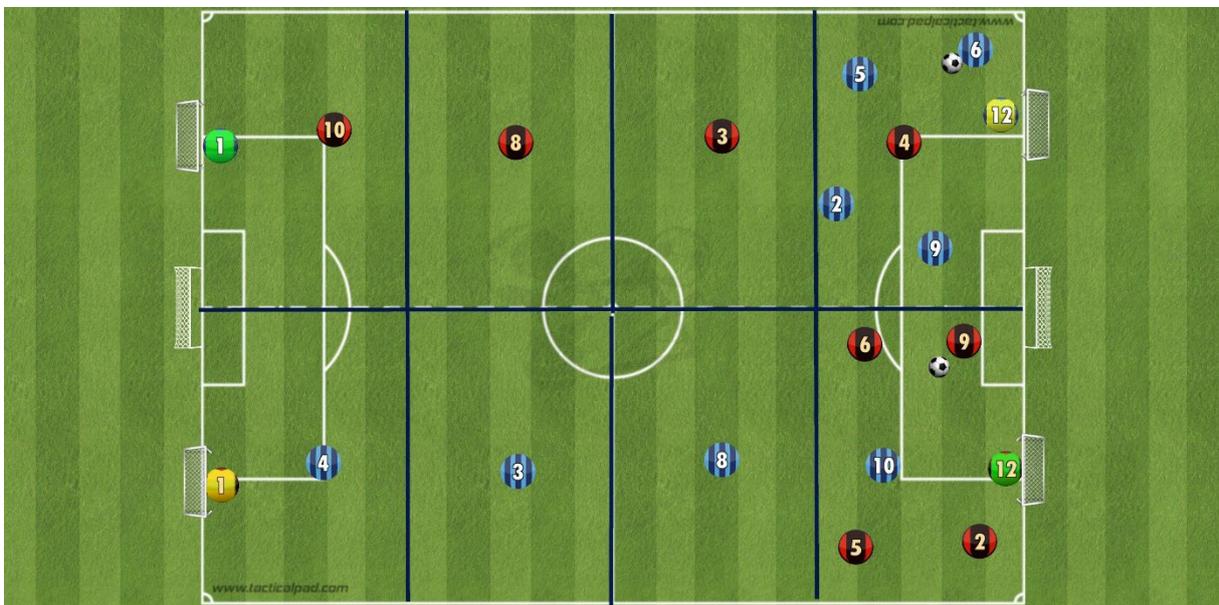


Übungsform:

4x 4 vs. 1 mit Torabschluss Wettkampf

Übungsablauf:

Es wird zeitgleich in beiden länglichen Zonen in einem 4 gegen 1 gestartet. Beide Mannschaften müssen mindestens drei Kontakte untereinander spielen, um in das nächste Viereck zu gelangen. Es darf nur in die Zone gepasst werden und nicht gedribbelt werden. In diesem Stil versuchen die Angreifer sich durch jede Zone durchzuspielen, um in der Endzone sich mit einem Tor zu belohnen. Sollte die angreifende Mannschaft in einem der Vierecke den Ball verlieren, so kann sie in diesem Feld bleiben und erneut versuchen sich durchzuspielen.



Schwerpunkt:

Den Ball schnell und zielstrebig nach vorne treiben. Überzahl gezielt ausspielen. Torabschluss verbessern.

Regeln:

-> Maximal 2 Ballkontakte -> Der Ball darf nie ruhen -> Drei Spieler müssen pro Feld den Ball berührt haben -> Aufgabenwechsel nach 5 Minuten -> Es darf nicht in die Zonen gedribbelt werden

Methodik:

-> Maximal 2 Ballkontakte -> Der Ball darf nie ruhen -> Drei Spieler müssen pro Feld den Ball berührt haben -> Aufgabenwechsel nach 5 Minuten -> Es darf nicht in die Zonen gedribbelt werden

Hilfsmittel:

-> 21 Hütchen zur Feldmarkierung der Vierecke -> 2 zusätzliche große Tore -> Spielfeld gemäß Abbildung in 8 gleich große Zonen aufteilen.