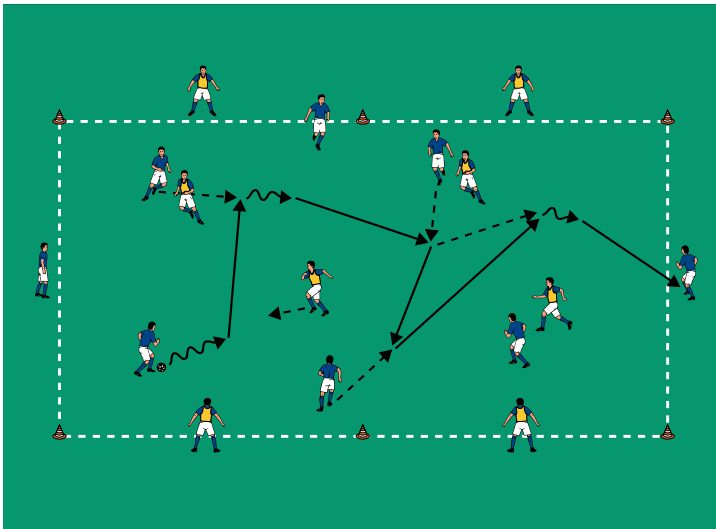


THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

6 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld von 50 x 25 Metern markieren
- ▶ Zwei 8er-Teams bilden
- ▶ Die beiden langen Seiten des Feldes mit jeweils 2 Spielern von Team A (gelb) und die beiden kurzen Seiten mit je einem Spieler von Team B (blau) besetzen
- ▶ Team B hat somit im Feld eine Überzahl von 6 gegen 4

ABLAUF

- ▶ Team B soll aus dem 6 gegen 4 einen der beiden Außenspieler anspielen. Gelingt dies, wechselt der Passgeber Position und Aufgabe mit dem Außenspieler.
- ▶ Sobald Team B wieder die Mittellinie überspielt hat, sollen die Spieler erneut einen der beiden Außenspieler anspielen.
- ▶ Erobert Team A den Ball, sollen die Spieler einem ihrer 4 Außenspieler zupassen und ebenfalls die Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ Team A darf nicht zweimal hintereinander die gleiche Position anspielen.
- ▶ Jedes erfolgreiche Anspiel ergibt 1 Punkt. Nach 8 Minuten und einer aktiven Pause Aufgabenwechsel.

VARIATIONEN

- ▶ Je nach Spielstärke die erlaubten Ballkontakte begrenzen.
- ▶ Auf den schmalen Seiten jeweils ein Tor mit Torhüter postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Überzahl-Team B muss vor allem in die Tiefe, die Unterzahl-Mannschaft A hingegen in die Breite spielen.
- ▶ Die Unterzahl-Mannschaft soll häufig und schnell die Außen anspielen, um viel wechseln zu können.
- ▶ Alle Spieler sollen ständig in Bewegung sein.
- ▶ Ruhe am Ball ausstrahlen, nicht überhastet agieren!