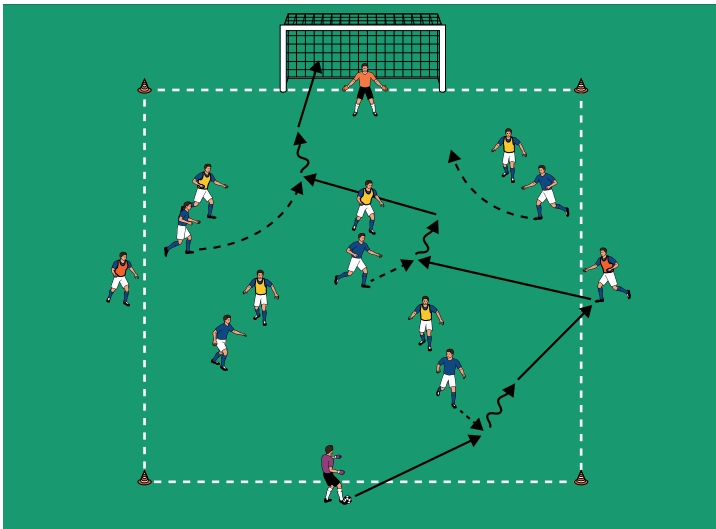


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 2 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 Spielfeld markieren und das Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Anspieler benennen.
- ▶ Der zweite Torwart übernimmt die Aufbauspielerrolle bei den Angriffen.

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter von der Grundlinie aus mit einem Zuspiel auf die Angriffsmannschaft eröffnet.
- ▶ Die Angreifer können im Zusammenspiel mit den Anspielern den Torabschluss suchen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie ihn zum Torhüter auf der Grundlinie passen, um das Angriffsrecht zu wechseln.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter auf der Grundlinie kann auch während der Aktion als dritter Anspieler genutzt werden.
- ▶ Tore, die direkt nach Anspielerezuspiel erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Anspieler soll die Intensität etwas aus dem Spiel genommen werden.
- ▶ Da die beide Hauptteile jeweils eine hohe Intensität hatten, sollte der Trainer seinen Coaching-schwerpunkt auf das Zusammenspiel legen.
- ▶ Durch regelmäßiges Wechseln der Anspieler, kann die Belastung zusätzlich gesteuert werden.