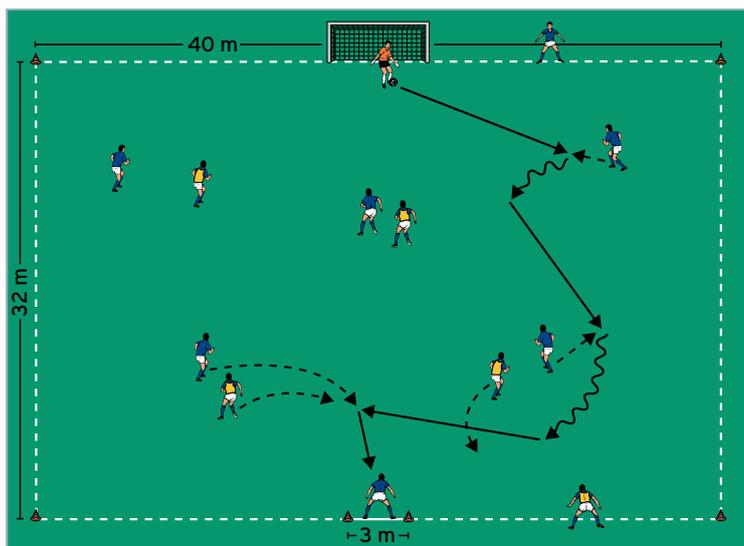


HAUPTTEIL 1: Spielaufbau im 5 gegen 4

von Mario Vossen (19.05.2015)



Organisation

- Einen doppelten Strafraum markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber eine 3 Meter lange Hütchenlinie errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Im Feld 5 Angreifer und 4 Verteidiger postieren
- Die restlichen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Der Torhüter startet stets durch ein Zuspiel die Aktion.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 4 hinten herauszuspielen und zum Mitspieler auf der Hütchenlinie zu passen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen nicht zum Torhüter zurückspielen.
- Der finale Pass zum Spieler auf der Hütchenlinie darf erst nach 3 Pässen erfolgen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Je nach Leistungsstand der Spieler das Feld verbreitern/verengen und den Spielaufbau dadurch erleichtern/erschweren.
- Die Außenspieler möglichst breit aufstellen.
- Sollten sie von Gegenspielern zugestellt werden, ergibt sich die Möglichkeit der Spieleröffnung durch das Zentrum.
- Den Verteidigern nur 1 Kontermöglichkeit erlauben, danach neu aufspielen.
- Die pausierenden Spieler regelmäßig wechseln.
- Nach Balleroberung möglichst zielstrebig abschließen.