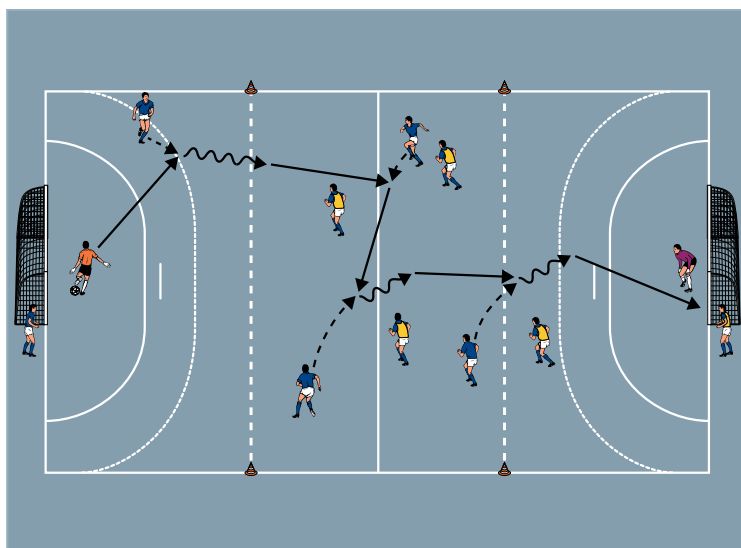


SCHLUSSTEIL: Freie Zonen

von Mario Vossen (26.01.2016)



Organisation

- Auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Jeweils 8 Meter vor den Toren eine Zone markieren
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler im Feld aufstellen
- 1 Spieler pro Team pausiert außerhalb

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- In den Zonen vor dem eigenen Tor darf die spielaufbauende Mannschaft nicht attackiert werden.
- Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 4 Minuten.
- Die Spieler wechseln selbständig.

Variationen

- Die angreifende Mannschaft darf nur während der Spieleröffnung nicht in der Zone vor dem Tor angegriffen werden. Nach einem Rückpass zählt diese Regel nicht.
- Je 1 Spieler pro Team darf in die Angriffszone aufrücken.
- Treffer nach einem Ballgewinn in der Mittelzone zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Zum Abschluss der Trainingseinheit sollte der Spielanteil relativ groß sein.
- Da die Intensität der Trainingseinheit durch die Antritte und kleinen Spielformen recht hoch war, werden die Zonen vor den Toren eingerichtet, um den Spielern die Möglichkeit zu geben, das Tempo etwas aus dem Spiel zu nehmen.