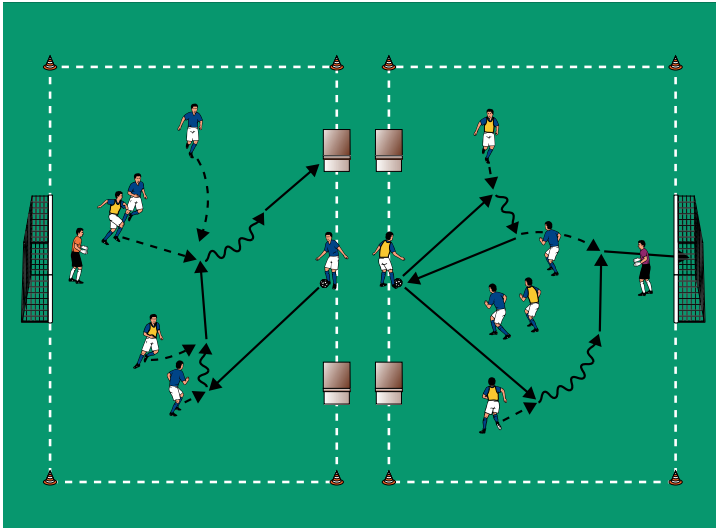


THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor sowie gegenüberliegend je 2 Kästen errichten
- ▶ Die Teams beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen
- ▶ Die Anspieler mit Bällen zwischen den Kästen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler in den Feldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom jeweiligen Anspieler mit einem Pass auf einen Angreifer gestartet.
- ▶ Die Angreifer spielen anschließend 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Sie können den Anspieler jederzeit erneut in die Aktion einbinden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Kästen.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Jeden Angriff nach maximal 8 Pässen abschließen.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen wechseln.
- ▶ Die Verteidiger zunächst mit einem Dribbling binden, um die Überzahl schnell ausspielen zu können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!