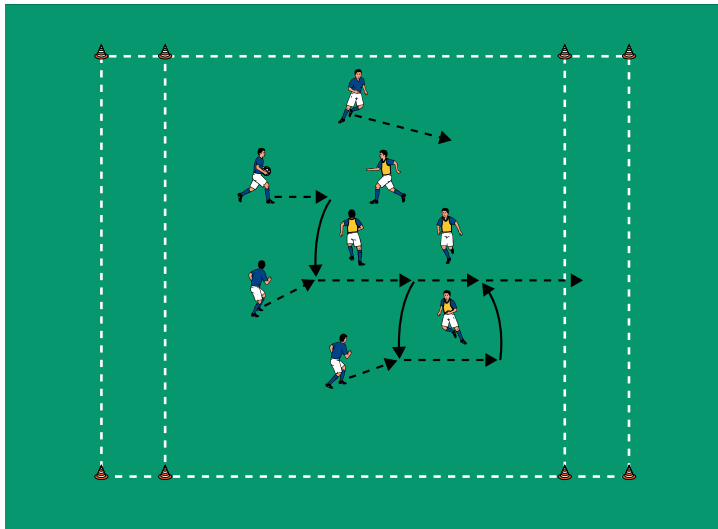


THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-4-RUGBY

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Endzonen markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Rugby im 4 gegen 4.
- ▶ Die Teams versuchen, den Ball in der jeweiligen Endzone abzulegen (= 2 Punkte).
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.

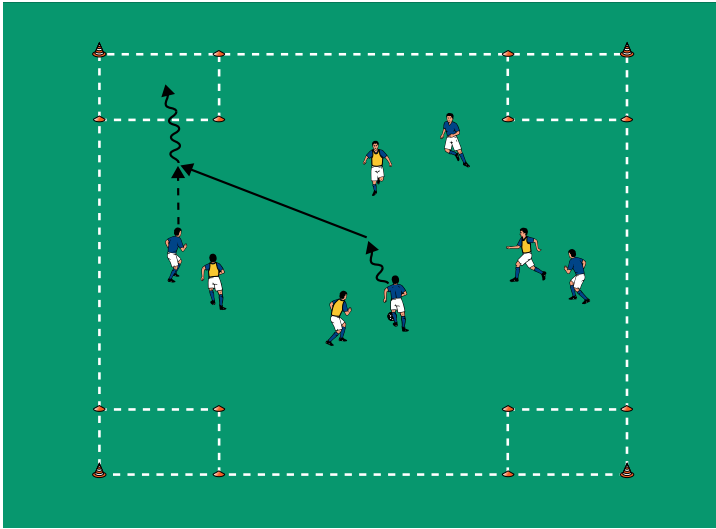
VARIATIONEN

- ▶ Die Teams spielen auf beide Endzonen.
- ▶ Ein Schuss in die Endzone bringt 1 Punkt.
- ▶ Mit einem Reflexball spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Rugby verbessert das Zweikampfverhalten.
- ▶ Auf faire Zweikämpfe achten.
- ▶ 4 Spieler sind eine ideale Teamgröße.

THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



AUFWÄRMEN 2:

4-ZONEN-DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Endzonen entfernen
- ▶ In den Ecken des Feldes jeweils 1 Zone markieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die 4 Zonen.
- ▶ Für jedes Dribbling in eine Zone erhält das jeweilige Team 1 Punkt.

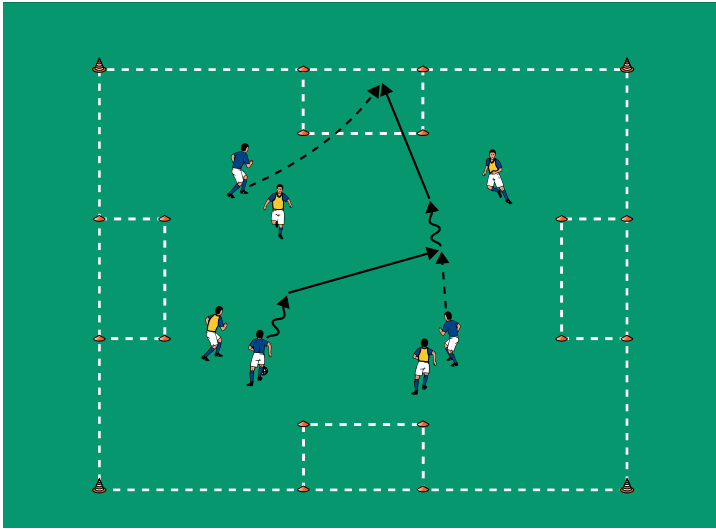
VARIATIONEN

- ▶ 6 Dribbeltore innerhalb des Feldes markieren.
- ▶ Die Dribbelzonen mittig der Seitenlinien markieren.
- ▶ Mit einem Miniball spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel fördert das Dribbeln.
- ▶ Am Saisonende viele Spielformen anbieten.
- ▶ Durch Provokationsregeln Schwerpunkte im Spiel setzen.

THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



HAUPTTEIL 1:

4-GEGEN-4-PASSZONEN

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Teams beibehalten
- ▶ Mittig der Seitenlinien jeweils eine 6 x 3 Meter große Zone markieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Zonen.
- ▶ Ziel ist es, einen Mitspieler in den Außenzonen anzuspielen.
- ▶ Das jeweilige Team erhält für jedes erfolgreiche Anspiel 1 Punkt.

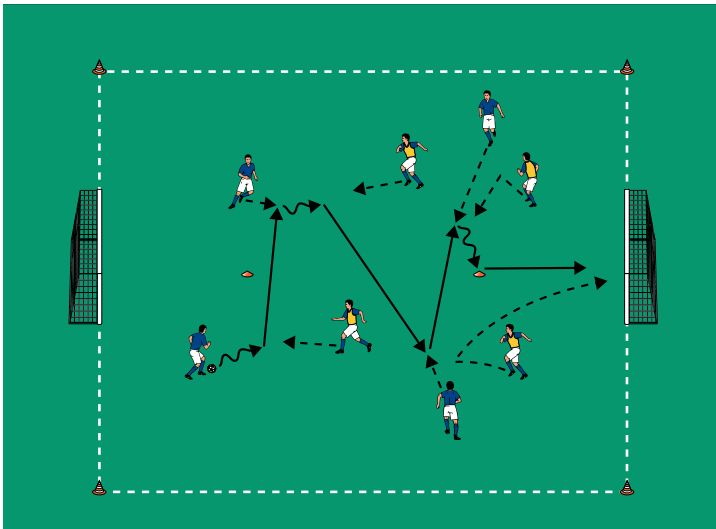
VARIATIONEN

- ▶ Für die Zonen unterschiedliche Punkte vergeben.
- ▶ Jeder Zone einen festen Spieler zuordnen.
- ▶ Zuspiele mit dem schwächeren Fuß zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kinder verbessern spielerisch das Passen.
- ▶ Zugleich üben sie das Anbieten und Freilaufen.
- ▶ Beim Passen auf Beidfüßigkeit achten und Aktionen mit dem schwächeren Fuß belohnen.

THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



HAUPTTEIL 2:

4-GEGEN-4-ELFMETER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Zonen entfernen
- ▶ 2 Tore an den Grundlinien errichten
- ▶ Vor den Toren jeweils 1 Hütchen platzieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf Ballbesitz.
- ▶ Für 3 erfolgreiche Pässe erhält das jeweilige Team einen Siebenmeter.
- ▶ Ein Verteidiger geht ins Tor.

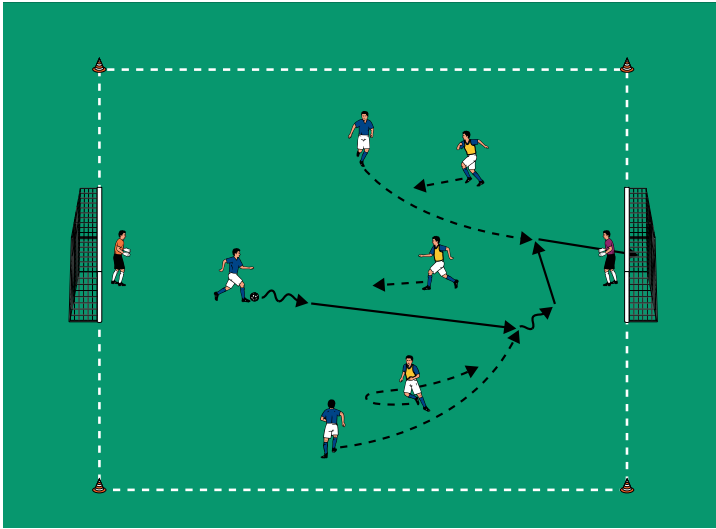
VARIATIONEN

- ▶ Nach 3 erfolgreichen Pässen darf das Team sofort auf ein Tor abschließen.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe erhöhen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Passformen mit attraktiven Zusatzaufgaben verbinden.
- ▶ Für viele Erfolgserlebnisse sorgen.
- ▶ Den Schützen nach jedem Siebenmeter wechseln.

THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-4-TORWART-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Hütchen entfernen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore.

VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter spielen.
- ▶ An den Seitenlinien zusätzliche Tore aufbauen.
- ▶ Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler schießen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kinder oft frei spielen lassen.
- ▶ Große Tore sorgen für viele Treffer.
- ▶ Fehlende Jugendtore durch Hütchen- oder Stangentore ersetzen.