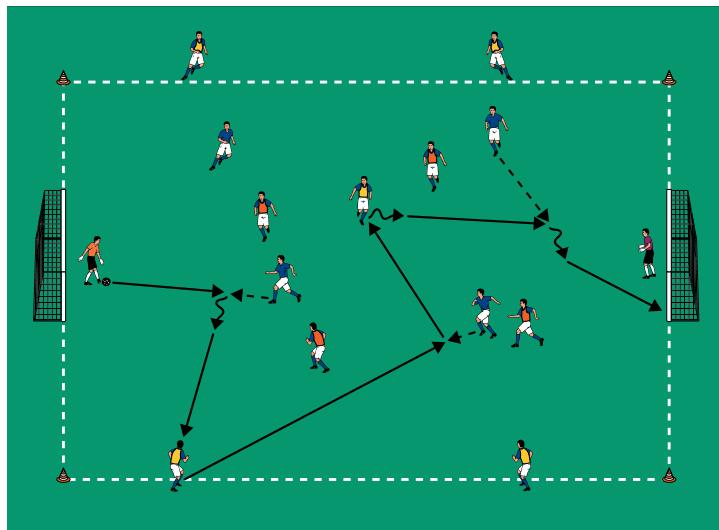


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 5 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen, jede Mannschaft stellt 1 Torhüter
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaft stellen 4 Anspieler an den Linien des Feldes sowie 1 Neutralen im Feld

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können alle neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Der neutrale Spieler im Feld darf frei spielen.
- ▶ Treffer unmittelbar nach einem Anspieler-Zuspiel zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die neutralen Spieler kommt es zu vielen Zuspielen ins Feld, die unter Gegnerdruck verarbeitet werden müssen.
- ▶ Somit wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil erneut aufgegriffen.