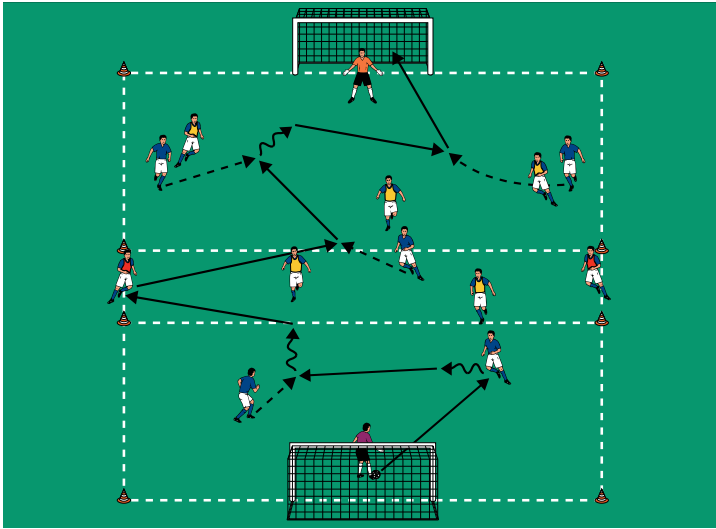


## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



### SCHLUSSTEIL:

### 5 PLUS 2 GEGEN 5

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Eine Mittelzone markieren.
- ▶ 2 Anspieler bestimmen und in der Mittelzone postieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

#### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die beiden Anspieler in der Mittelzone in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Treffer, die direkt nach einem Anspielerezuspiel erzielt werden, zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die beiden Hauptteile sehr belastungsintensiv sind, sollte das Abschlusspiel recht frei ablaufen.
- ▶ Durch die beiden Anspieler können die Ballbesitzer jeweils in Überzahl agieren.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.