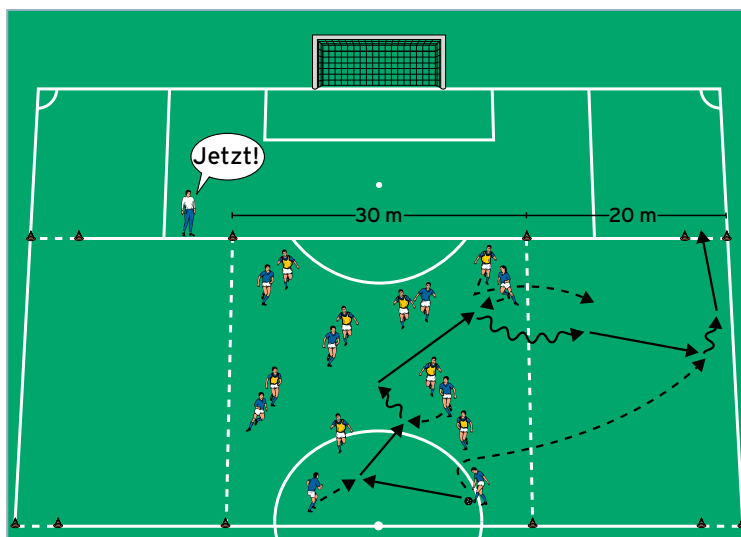


HAUPTTEIL 1: Enges Feld & breites Feld

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld errichten
- Das Feld längs in 3 Zonen unterteilen (Feldbreite außen: jeweils 20 Meter)
- In den Ecken des Feldes jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 8 gegen 8 in der Mittelzone auf die beiden Grundlinien, die überdribbelt werden müssen.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler sofort das Feld: 8 gegen 8 auf der gesamten Breite auf jeweils 2 Hütchentore.
- Auf ein erneutes Trainerkommando spielen die Teams wieder in der Mittelzone usw.

Variationen

- Beim Spiel in der Mittelzone mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Eine Mannschaft greift auf die Dribbellinie an, die jeweils andere Mannschaft kontert auf die beiden gegenüberliegenden Hütchentore.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die gesamte Breite und Tiefe des jeweiligen Feldes bestmöglich ausnutzen.
- Darauf achten, dass die Spieler zum Spiel in der Mittelzone möglichst schnell in das zentrale Feld zurückkehren.