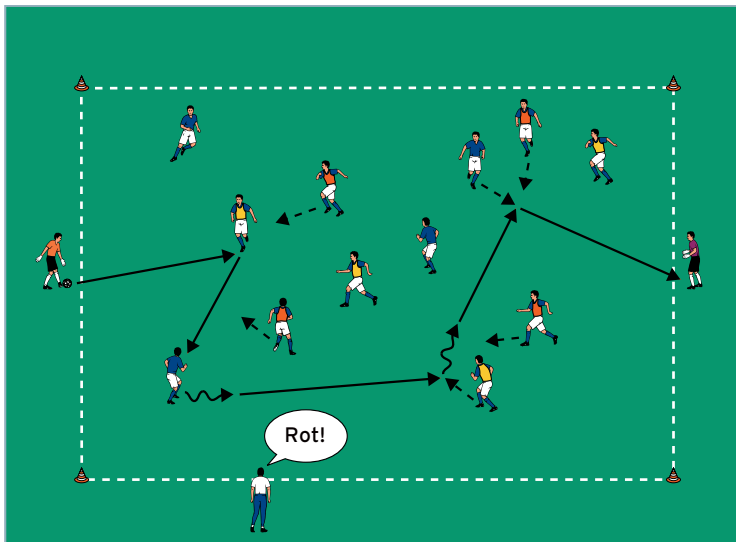


AUFWÄRMEN 2: Wechsel-Spiel im 8 gegen 4

von Mario Vossen (14.06.2016)



Organisation

- Die beiden Felder zu einem zusammenfügen
- 2 Torhüter bestimmen und an den gegenüberliegenden Seitenlinien aufstellen
- 3 Gruppen bilden

Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Farbe auf.
- Die vorgegebene Mannschaft übernimmt für 1 Minute die Verteidigeraufgabe.
- Die anderen beiden Teams versuchen, in dieser Zeit möglichst oft von Torhüter zu Torhüter zu passen.
- Jeder Pass zu einem Torhüter ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Ballbesitzer müssen mindestens 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zum gegenüberliegenden Torhüter weiterleiten dürfen.

Tipps und Korrekturen

- Die erste Aktion wird von einem Torhüter aus gestartet.
- Die Torhüter spielen ebenfalls mit dem Fuß mit.
- Die Spielzeit pro Durchgang bewusst kurz halten, um höchstmögliches Tempo zu garantieren.