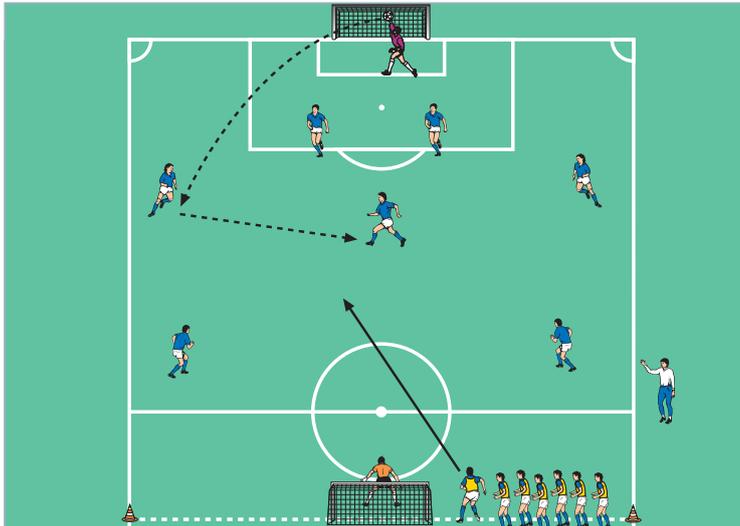


HAUPTTEIL 1: 7 gegen 0 bis 7 gegen 7

von Frank Engel (27.02.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen und je einem Tor zuweisen
- Eine Mannschaft im Feld, die andere neben dem Tor postieren

Ablauf

- Der Torhüter von Blau leitet das Spiel mit einem Abwurf auf einen Außenverteidiger ein.
- Blau spielt sich den Ball frei zu. Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler von Gelb als Verteidiger ins Feld.
- Alle 10 Sekunden startet ein weiterer Spieler von Gelb ins Feld. Erobert Gelb den Ball, starten die übrigen Spieler zum 7 gegen 7 bis zum Torabschluss ins Feld. Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- Blau spielt auf Ballhalten. Bleibt die Mannschaft bis zum 7 gegen 7 in Ballbesitz erhält sie 1 Punkt und darf anschließend auf das Tor angreifen.
- Anschließend Aufgabenwechsel. Welche Mannschaft erzielt zuerst 7 Punkte?

Variationen

- Gleicher Ablauf mit maximal 3 Ballkontakten.
- Nach dem Torabschluss im 7 gegen 7 einen zweiten Ball ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler positionsspezifisch einteilen.
- Auf ein druckvolles Zusammenspiel und eine gute Raumaufteilung achten.
- In Unterzahl deutlich verschieben und gegenseitig coachen, um Druck auf den Ball auszuüben.