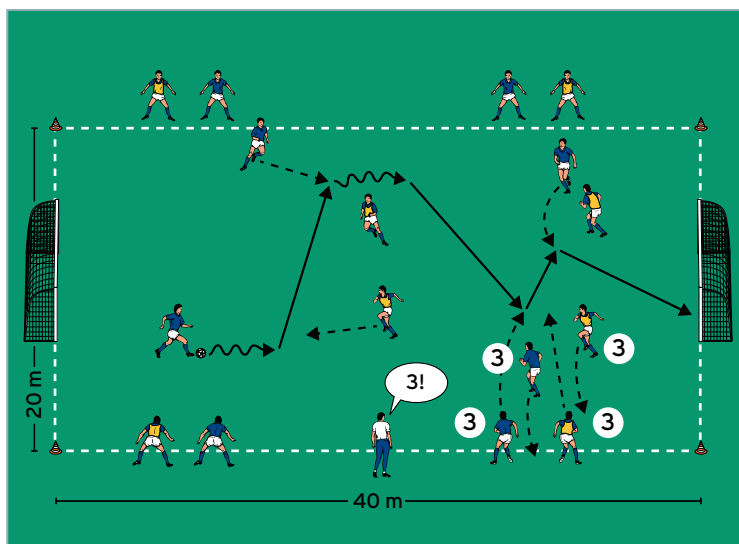


HAUPTTEIL 1: 4-gegen-4-Spielerwechsel

von Klaus Pabst (30.06.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen und jeweils 2 Spielern jedes Teams die gleiche Zahl von 1 bis 4 zuordnen
- 4 Spieler 1 bis 4 jedes Teams im Feld postieren und die anderen Spieler außerhalb verteilen.

Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Tore zählen nur nach Direktabnahme.
- Der letzte Mann agiert als Torhüter.
- Sobald der Trainer eine Zahl 1 bis 4 aufruft, wechseln die aufgerufenen Spieler mit ihrem Partner außerhalb des Spielfeldes Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Den Spielern Buchstaben A bis D zuordnen.
- Den Spielern Farben (z.B. Blau, Rot, Gelb, Grün) zuordnen.
- Den Spielern Vereine (z.B. FC Bayern, Schalke, Dortmund, Wolfsburg) zuordnen.
- Der aufgerufene Spieler im Spielfeld darf noch 1 Minute weiter spielen, bevor er das Spielfeld verlässt, so dass sich ein kurzzeitiges 5 gegen 5 ergibt.

Tipps und Korrekturen

- Die wartenden Spieler verteilen sich um das Spielfeld herum, um direkt in Angriff oder Abwehr eingreifen zu können.
- Bei jedem Wechsel das Spielfeld schnell im Sprint verlassen und den Partner abschlagen.
- Als Trainer beachten, dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit bekommt.
- Auch zwei Spieler gleichzeitig aufrufen und wechseln lassen.