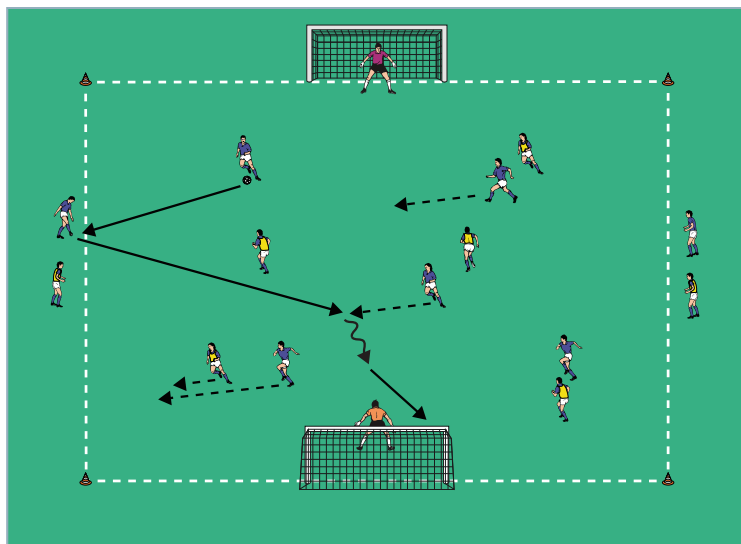


SCHLUSSTEIL: 5 gegen 5 plus 2 Anspieler

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams beibehalten
- Jetzt stellt jede Mannschaft 2 Anspieler
- Die Anspieler stellen sich an den Seitenlinien auf

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Anspieler können jederzeit in den Aufbau einbezogen werden.
- Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen

- Treffer nach Vorlage durch einen der Außenspieler zählen doppelt.
- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Ohne Anspieler spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Erhöhung der Anspielerzahl senkt zum Trainingsende leicht die Intensität.
- Die Spieler zudem als Abschluss der Einheit locker auslaufen lassen.