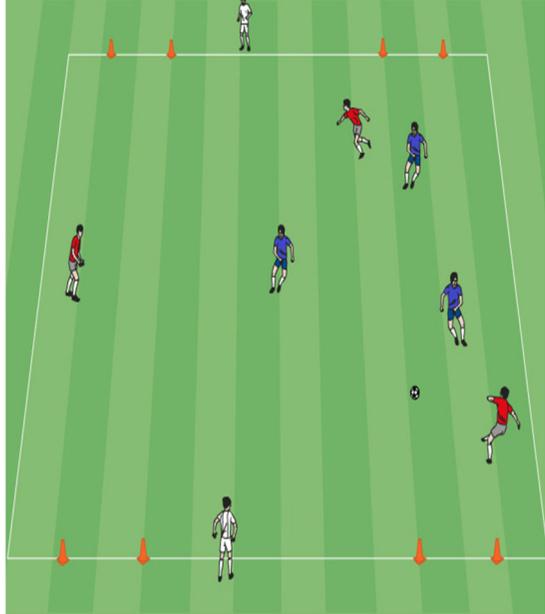


Übung des Monats 08/2021

| <u>Organisation</u> | <u>Ablauf</u> | <u>Variationen/Bemerkungen</u> |
|--|---|---|
| <p><u>3 GEGEN 3 MIT 2 NEUTRALEN AUF ENGEM RAUM</u></p> <p>➤ SPIELKONTROLLE, VERLAGERUNG</p>  <p><u>Aufbau:</u> 4 kleine Tore, Spielfeld altersgerecht und eher eng abstecken, mehrere Bälle, 3 verschieden farbige Leibchen, kleine Hütchen</p> | <p>Mannschaften aufteilen in 3 gegen 3 (4 gegen 4, 5 gegen 5)</p> <p>2 Neutrale Spieler an den Stirnseiten zwischen den Toren. Die beiden neutralen Spieler spielen mit der ballbesitzenden Mannschaft und dürfen sich nur an der Stirnseite aufhalten (nicht im Feld). Tore zählen doppelt, wenn sie von den Neutralen direkt nach Durchspielen des Hütchentores wieder zum Mitspieler gepasst werden.</p> <p>Spiel auf engstem Raum, ständiges Nachrücken (Spielen und gehen) und gute Raumaufteilung fordern.</p> <p><u>Dauer:</u> 8 – 10 Minuten pro Durchgang</p> | <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld und Räume alters -und leistungsgerecht aufteilen. • Spielfeld vergrößern oder verkleinern • Kontaktbeschränkung für die Feldspieler; Kontaktbeschränkung für die Neutralen; Neutrale dürfen auch die Längsseiten bespielen. <p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle Pässe möglichst flach und mit angemessenem Druck spielen ▪ Genügend Ersatzbälle bereithalten ▪ Hohes Tempo einfordern – genügend Pausen einplanen ▪ Orientieren im Raum = Feld einfordern ▪ Körperspannung fordern <p><u>W i c h t i g:</u></p> <p>➤ Spiel ohne Ball</p> |