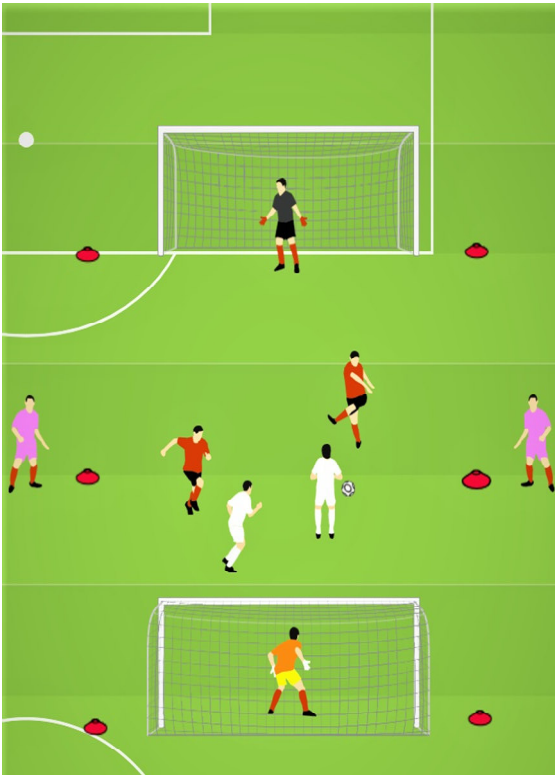


Übung des Monats 02/2023

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p style="text-align: center;">„Oldie but Goldie“</p>  <p>Wir benötigen sechs Hütchen, zwei Tore und acht Spielerinnen/Spieler, zwei Torhüter/Torhüterinnen sowie mehrere Bälle. Wir spielen auf einem schmalen, länglichen Feld.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wir spielen ein zwei-gegen-zwei mit zwei Anspielern/Anspielerinnen außerhalb des Feldes an den Seitenlinien. • Das Team, das ein Tor kassiert, wechselt im Sprint die Aufgabe mit den Anspielern/Anspielerinnen. • Das Team, das getroffen hat, bleibt auf dem Feld – und in Ballbesitz. • Geht der Ball ins Aus, wirft der Trainer oder die Trainerin sofort einen neuen Ball ins Feld. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falls im Training die Torhüter/Torhüterinnen fehlen, empfiehlt es sich, auf jeweils zwei Minitore zu spielen. Dann müsste der Trainer die Umschaltaktion jeweils mit einem Pass zum ballbesitzenden Team einleiten. ▪ Eine andere Möglichkeit wäre es, das zwei Feldspieler/Feldspielerinnen ins Tor gehen – für viele ein riesiger Spaß. ▪ Möglich wäre auch eine Kontaktbeschränkung für die Anspieler/Anspielerinnen. ▪ Das Team in Ballbesitz spielt ohne Kontaktbeschränkung. Es soll schnell, mutig und entschlossen Lösungen finden. ▪ Das defensive Team soll ebenso mutig nach vorne verteidigen, sich absichern und einen sauberen Abschluss verhindern. Es soll „heiß sein“ aufs Verteidigen. ▪ Von allen Beteiligten muss der Altersklasse entsprechend höchste Intensität eingefordert werden. ▪ Die Größe des Feldes muss der Leistungsfähigkeit des Teams und dem Trainingsziel angepasst werden.