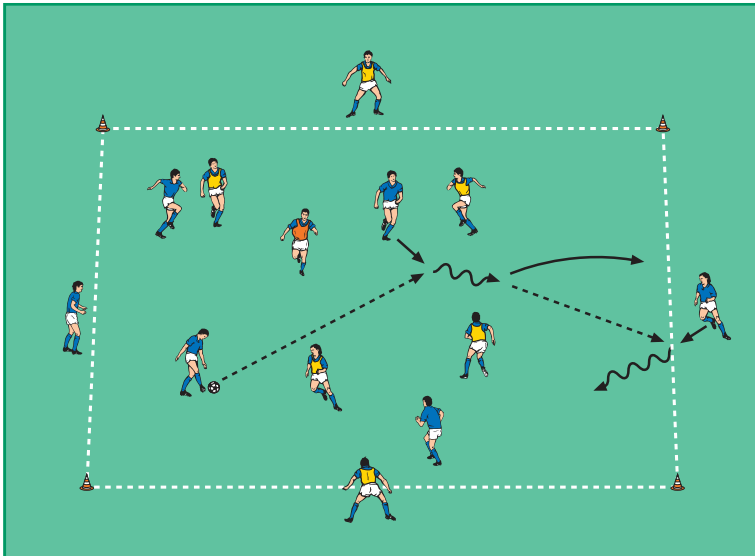


TRAINIEREN MIT DEN U 20 FRAUEN

HAUPTTEIL 1: 4 gegen 4 plus Neutrale

von Maren Meinert (15.08.2006)



ORGANISATION

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- Zwei 6er-Teams einteilen
- Je Mannschaft 2 Anspielerinnen außerhalb des Feldes gegenüber postieren
- Eine Neutrale bestimmen

ABLAUF

- Im Feld wird 4 gegen 4 auf Ballhalten gespielt.
- Die Neutrale agiert jeweils mit den Ballbesitzerinnen.
- Es dürfen alle 4 Anspielerinnen von beiden Teams mit einbezogen werden, so dass sich für die Ballbesitzerinnen jeweils eine Überzahl von 9 gegen 4 ergibt.
- Spielt eine Spielerin von Team Blau bzw. Gelb eine Anspielerin gleicher Farbe an, wechselt sie mit ihr sofort Position und Aufgabe. Die Anspielerinnen anderer Farbe lassen den Ball jeweils prallen.
- 10 Zuspiele in Folge ergeben 1 Punkt.

VARIATIONEN

- Das Kombinieren von Anspielerin zu Anspielerin ergibt 1 Punkt.
- Die Neutrale muss direkt spielen.
- Begrenzung auf 2 Ballkontakte für die Ballbesitzerinnen.
- Es dürfen nur die Anspielerinnen des eigenen Teams angespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Zwischen den Durchgängen eine lockere Runde traben.
- Die Überzahl ausspielen und die gesamte Feldgröße nutzen.
- Ruhe am Ball ausstrahlen, nicht überhastet agieren!
- Der Ballbesitzerin immer Anspielstationen schaffen. Auch die Außenspielerinnen sollen ständig anspielbereit sein und nicht auf der Stelle auf den Ball warten.
- Die Neutrale immer wieder mit einbeziehen.