

## TRAINIEREN MIT DEN U 20 FRAUEN

### HAUPTTEIL 2: 4 gegen 4 mit Anspielerinnen

von Maren Meinert (15.08.2006)



#### ORGANISATION

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren mit Torhüterinnen markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Dem Feld jeweils 4 Spielerinnen zuweisen
- Die anderen Teammitglieder neben dem gegnerischen Tor als Anspielstationen postieren

#### ABLAUF

- Im Feld wird 4 gegen 4 mit Anspielerinnen auf die Tore mit Torhüterinnen gespielt.
- Welche Mannschaft erzielt in 2 Durchgängen à 5 Minuten die meisten Treffer?
- Die Anspielerinnen regelmäßig austauschen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Tiefe Felder provozieren das schnelle und zielstrebige Spiel in die Spitze.
- Die Spielerinnen sollen lernen, den direkten Weg nach vorne zu suchen und nicht zu viel quer zu spielen.
- Sich bietende Torschussmöglichkeiten konsequent nutzen.
- Mit Mut zum Risiko abschließen!
- Mit den Anspielerinnen möglichst Doppelpässe mit einem anschließenden direkten Torabschluss spielen.