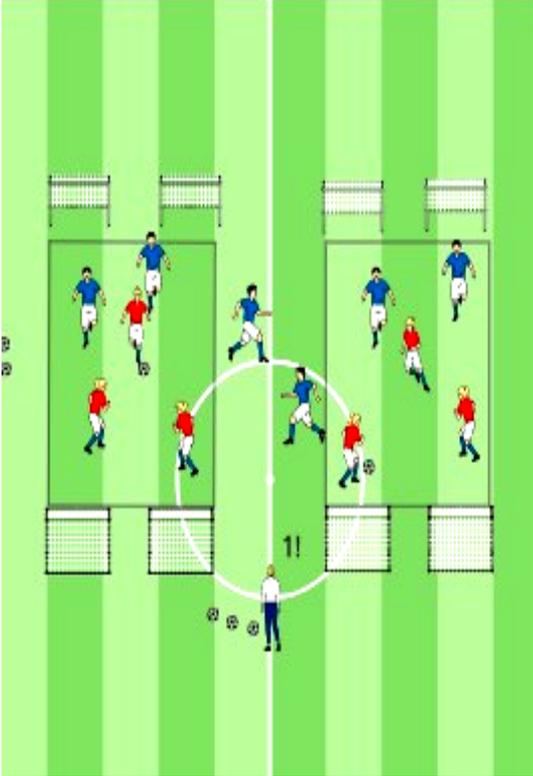


| Organisation | Ablauf | Variationen / Bemerkungen |
|--|---|---|
| <p data-bbox="331 437 524 464"><u>Drei-gegen-Drei</u></p>  | <p data-bbox="779 552 1599 687">Es wird in zwei nebeneinander liegenden Feldern jeweils Drei-gegen-Drei auf vier Minutoren gespielt. Die Spielfeldgröße beträgt 12 x 20 Meter. Der Abstand zwischen den beiden Feldern beträgt 5 - 10 Meter.</p> <p data-bbox="779 730 1585 866">Es spielt jeweils Rot gegen Blau. Die Spieler der blauen Teams erhalten Nummern (1, 2 und 3). Den Spielern der roten Teams werden Buchstaben zugeordnet (A, B und C).</p> <p data-bbox="779 909 1576 1086">Ruft der Trainer/die Trainerin eine Nummer (1) oder/und einen Buchstaben (A), wechseln die betreffenden Spieler sofort das Feld. Ist der Spieler, der wechseln muss, in Ballbesitz, darf er ihn nicht mehr weiterspielen – er muss sofort wechseln. Die Spielzeit beträgt jeweils drei Minuten.</p> <p data-bbox="779 1129 1585 1307">In dieser Spielform werden ständig Unterzahl-, Überzahl- und Umschalt-Situationen provoziert. Die Spieler/Spielerinnen lernen, blitzschnell zu reagieren, Überzahl-Situationen konsequent auszuspielen, in Unterzahl zu verteidigen und sich zu unterstützen.</p> | <p data-bbox="1610 552 2056 651">Die Form des Spiels bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten– je nach Trainingsziel.</p> <p data-bbox="1610 694 2154 871">Es kann zum Beispiel ausschließlich auf Ballhalten gespielt werden. Eine Möglichkeit wäre es zudem, Tore ins Feld zu stellen. Dann spielt man wie im Eishockey auch mal hinter dem Tor.</p> <p data-bbox="1610 879 2136 1086">Auch die Form des Feldes (Quadrat, Rechteck, Dreieck) kann verändert werden. Natürlich können beide Felder auch unterschiedlich gestaltet werden. Die Spieler/Spielerinnen werden so dazu angeregt, ständig neue Lösungen zu finden.</p> <p data-bbox="1610 1129 2128 1265">Auch ein doppeltes Zwei-gegen-Zwei (oder ein Vier-gegen-Vier/Fünf-gegen-Fünf) ist möglich. Platzgröße und Dauer der Übung müssen dann angepasst werden.</p> |