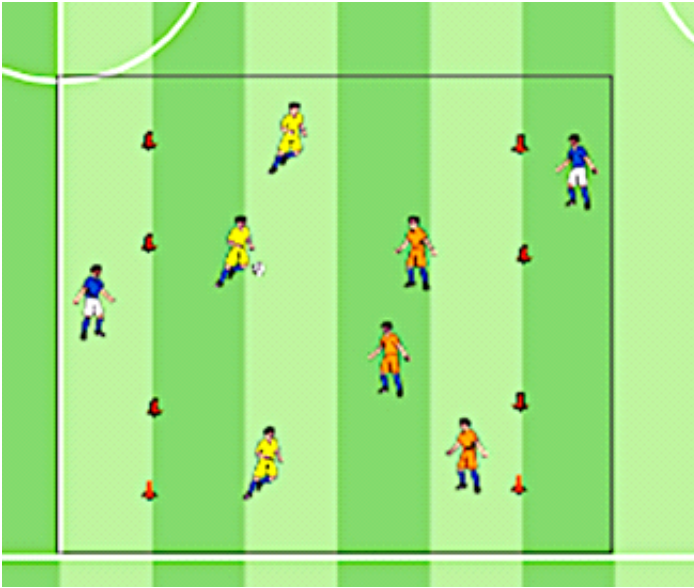


## Übung des Monats 07/2019

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir spielen ein 3:3 plus zwei Anspieler auf vier Hütchentore.</li> <li>Dazu benötigen wir ausreichend Hütchen, um das Feld abzustecken und die Tore zu markieren. Wenn möglich, nutzen wir die Linien des Spielfeldes/Trainingsplatzes, um den Aufbau zu vereinfachen.</li> <li>In der Mitte des Feldes spielen wir 3:3. Die beiden Anspieler bleiben in ihrer Zone hinter den jeweiligen Hütchentoren, können sich dort aber frei bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In dieser Spielform erzielen wir einen Treffer, wenn wir den Ball durch eines der beiden Hütchentore zu einem der beiden Anspieler passen. Die Mannschaft, die das Tor erzielt hat, bleibt in Ballbesitz. Das Spiel läuft weiter. Allerdings ändert sich die Spielrichtung. Die Mannschaft in Ballbesitz muss nun versuchen, den Anspieler auf der anderen Seite anzupassen.</li> <li>Die Defensivmannschaft darf den Anspieler unter Druck setzen. Die Spieler der Ballbesitzmannschaft können sich auch in der Zone hinter den Hütchentoren freilaufen.</li> <li>Nach einer Balleroberung kann sich die neue Ballbesitzmannschaft zunächst den Anspieler aussuchen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diese Spielform kann mit mehreren Variationen gespielt werden.</li> <li>Um das Angreifen zu vereinfachen, könnte der Trainer einen Joker auf's Spielfeld schicken, der immer mit der Ballbesitzmannschaft spielt.</li> <li>Eine weitere Möglichkeit wäre es, hinter jedem Hütchentor einen Anspieler zu postieren. Die Übung kann auch als 2:2 oder als 4:4 gespielt werden.</li> <li>Die Trainer können auch mit der Punktzahl variieren. Beispiel: Für das erste Anspiel nach einem Ballgewinn gibt es einen Punkt, für das zweite Anspiel zwei Punkte, für das dritte Anspiel drei Punkte etc.</li> <li>Die Spielform ist körperlich fordernd. Spätestens nach drei Minuten sollte eine angemessene Pause eingelegt werden, in der die Teams und die Trainerinnen/Trainer die Übung reflektieren sollten.</li> </ul>