1. Ausrüstung

Mindestanzahl von 12 Spielern
6 Kegel - 8 Hütchen
Anzahl der Bälle - 4 kleine Tore

2. Organisation

Die Übung wird zwischen zwei Torräumen gespielt.
Die Größe des Feldes kann je nach Anzahl der Spieler und des Niveaus angepasst werden.

3. Beschreibung

Ziel dieser Spielform ist es, den Stürmer in der Tiefe zu erreichen, ihn dazu zu bringen, sich von seinem Gegenspieler zu lösen, und dafür zu sorgen, dass der Rest der Mannschaft genügend Anschluss findet. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei jede Mannschaft einen Spieler in zwei festgelegten Zonen aufstellt. Die Spieler in den Zonen fungieren abwechselnd als Stürmer oder Verteidiger, je nachdem, welche Mannschaft im Ballbesitz ist.

Übung 1: Stürmer an der Spitze

Ziel: Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, die Stürmer in den verschiedenen Zonen anzuspielen:

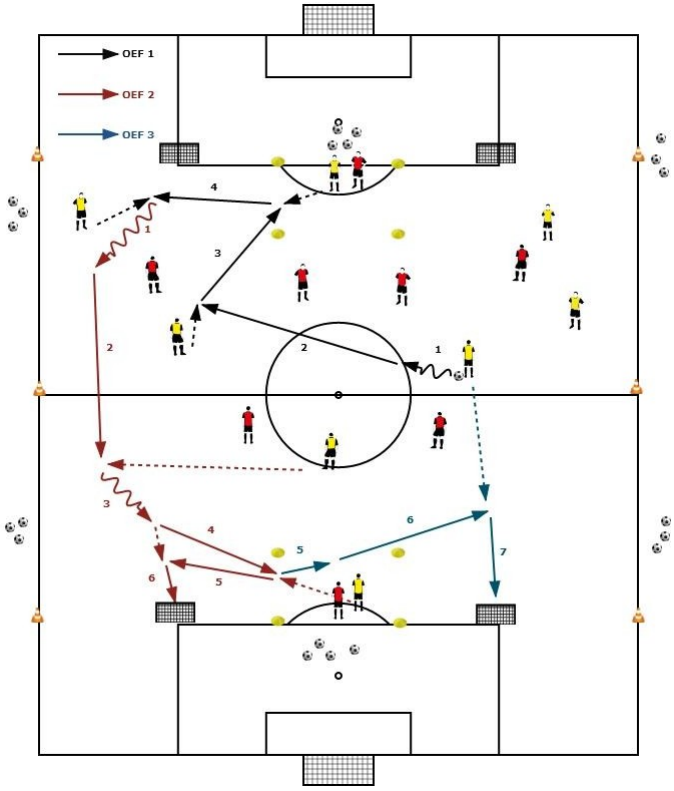
* Man kann ein Tor erzielen, indem man den Stürmer anspielt. Danach muss der Stürmer versuchen, einen anderen Spieler im Strafraum anzuspielen (der Verteidiger versucht, dies zu verhindern).
* Wenn es ihm gelingt, einen zweiten Spieler anzuspielen, geht das Spiel weiter. Das Ziel ist es, innerhalb von 2-3 Minuten so viele erfolgreiche Pässe und Aktionen wie möglich zu machen.
* Es ist wichtig, dass sich alle Spieler innerhalb von 10 Minuten in den Zonen aufhalten.
* Die Mannschaft mit den meisten erfolgreichen Aktionen gewinnt diese Runde.

Übung 2: Stürmer abschießen und punkten

Zielsetzung:
Die ballbesitzende Mannschaft versucht, die Stürmer in den verschiedenen Zonen anzuspielen, und der Stürmer muss den Ball so abgeben, dass die Mannschaft eines der 4 Tore erzielen kann.

Regeln:

* Die ballbesitzende Mannschaft spielt die Stürmer an. Der Stürmer muss den Ball so weitergeben, dass ein Mitspieler eines der 4 kleinen Tore schießen kann.
* Der Verteidiger in der Zone versucht, dies zu verhindern.
* Wenn ein Tor erzielt wird, wechselt die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, und die andere Mannschaft muss versuchen, ein Tor zu erzielen.
* Das Spiel geht 2-3 Minuten weiter, und auch hier müssen alle Spieler innerhalb von 10 Minuten in den Zonen gewesen sein.
* Die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt.



Übung 3: Stürmerpassspiel und Ablegen

Tor:

Wie Übung 2, aber jetzt muss der Stürmer versuchen, den Ball zu einem anderen Mitspieler zu spielen. Regeln:

* Der Stürmer erhält den Ball, aber anstatt selbst zu vollenden, legt er den Ball einem Mitspieler auf, der in der Lage ist, auf eines der 4 Tore zu spielen.
* Der Verteidiger versucht, den Pass zu blockieren.
* Das Spiel dauert 2-3 Minuten, und das Ziel ist es, in dieser Zeit so viele erfolgreiche Pässe und Tore wie möglich zu erzielen.

4. Coaching und Aufmerksamkeitsfaktoren

Coaching:

Konzentrieren Sie sich auf das Zuspiel, die Ballannahme, schnelle Dribblings und die Bewegung ohne Ball. Ermutigen Sie die Spieler, den Ball gut zu fordern und ihre Mitspieler zu unterstützen.

Besondere Aufmerksamkeit:

Passen Sie die Größe des Spielfelds an die Anzahl der Spieler und das Niveau der Gruppe an.

Achten Sie darauf, dass die Zonen groß genug bleiben, damit die Stürmer genügend Platz für eine Aktion haben (z. B. eine Flanke oder eine Drehung).