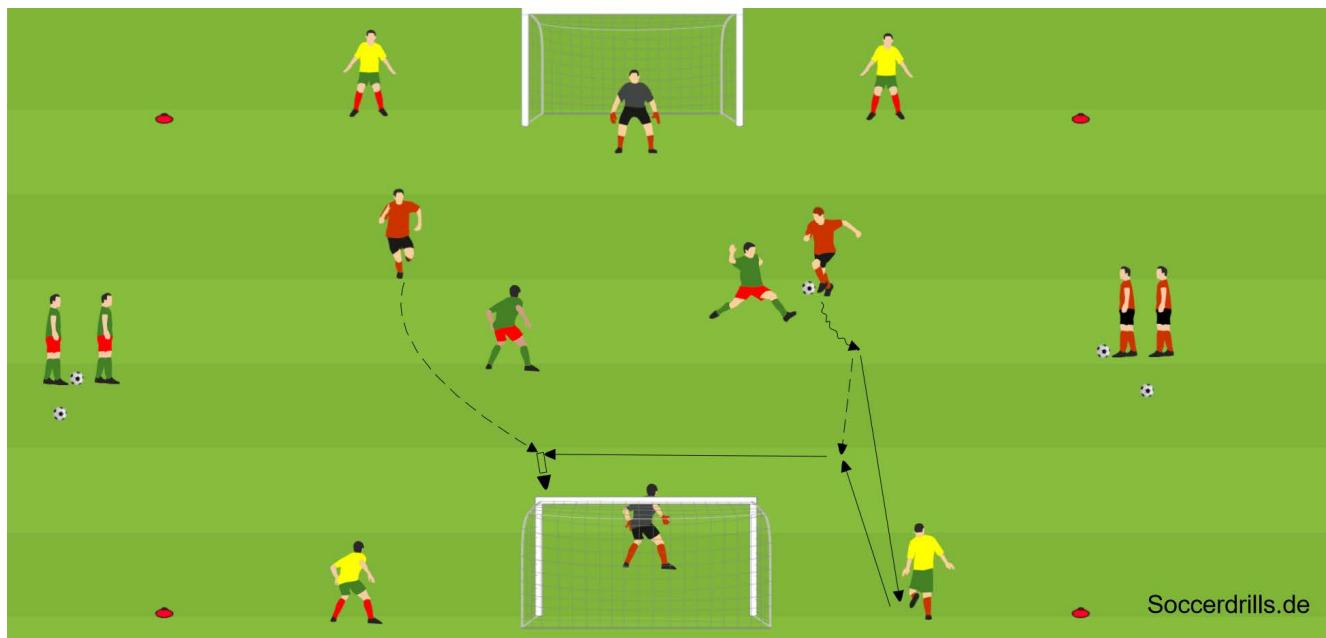


Fitness-Spielform - 2 gegen 2



Organisation:

- Markiere ein Übungsfeld und berücksichtige bei der Größe das Leistungsvermögen deines Teams. Bei größeren Gruppen empfehlen wir ein weiteres Übungsfeld, um die Intensität zu erhöhen. Wir empfehlen eine Größe von 16 m (Länge) x 30m (Breite). Die größere Breite ergibt sich durch die Anspieler.
- Pro Übungsfeld werden zwei Tore benötigt. Entweder mit oder ohne Torhüter. Beim Spiel ohne Torhüter eignen sich am besten Mini-Tore.
- Im Übungsfeld werden zwei Teams postiert. Jedes Team besteht aus zwei Spielern.
- Jeweils links und rechts neben den Toren wird ein Anspieler postiert, also insgesamt 4 Anspieler pro Feld.
- Im Feld wird 2 gegen 2 gespielt.
- Seitlich am Spielfeld befinden sich weitere Spieler, die jederzeit Einsatzbereit sind.
- Lege viele Bälle bereit, um den Spielfluss zu erhalten.

Ablauf:

- 2 gegen 2 im Feld. Jedes Team spielt mit den zwei Anspielern am Tor des Gegners zusammen.
- Die Torhüter (falls vorhanden) spielen mit ihrem Team zusammen.
- Die Spielzeit sollte 2 Minuten nicht überschreiten.
- Auf Kommando werden die Mannschaften im Feld gegen neue Teams vom Seitenrand ausgetauscht.

Varianten:

- Diese Spielform ist auch im 3 gegen 3 etc. möglich. Das Spielfeld wird dann entsprechend vergrößert.
- Feld vergrößern/verkleinern.
- Vorgaben – Zum Beispiel möglichst nur zwei, drei Ballkontakte, Finten oder kurzes Dribbling.

Trainertipps:

- Beachte die Leistungsstärke deines Teams.
- Als Fußballtrainer ist es lediglich deine Aufgabe, durch geschickte und schnelle Wechsel und Abbruch von Spielsituationen mit entsprechendem Neustart, den Spielfluss zu erhalten und zu fördern. Treibe deine Spieler aber immer mal wieder durch Anfeuerung an, um Bewegungsmangel vorzubeugen.