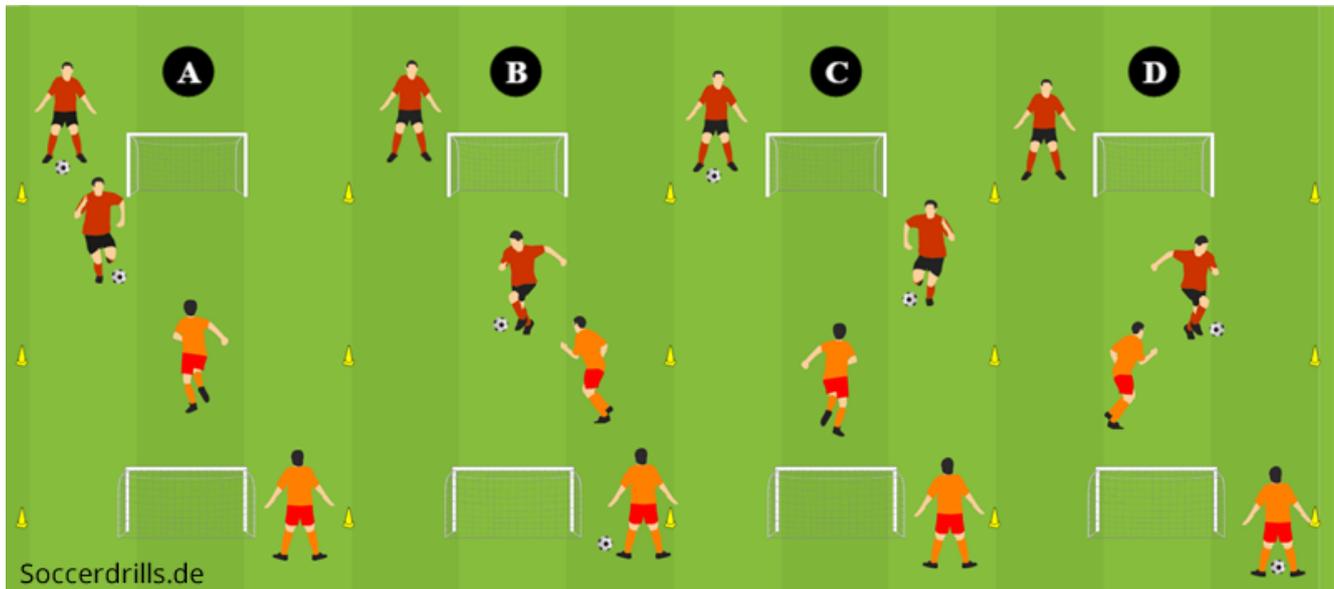


## Spielform - Vom 1 gegen 1, 2 gegen 2 zum 4 gegen 4



### Organisation:

- Es werden insgesamt 4 Spielfelder mit jeweils zwei Toren (Mini-Tore, Stangen, Hütchen) benötigt. Ein Feld ist ca. 10 x 25 bis 30 Meter groß.
- Wir starten mit dem 1 gegen 1, deshalb werden pro Spielfeld mindestens zwei Spieler benötigt. Weitere Spieler können an den Toren auf ihren Einsatz warten.
- Zur Unterscheidung der Teams sind Leibchen ratsam. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt.
- Ausreichend Bälle sollten bereitliegen, damit bei Ballverlust keine Verzögerung auftritt.

### Ablauf:

- Der Ablauf ist selbsterklärend: 4 Spiele gleichzeitig auf je zwei Tore, in den Feldern A bis D.
- Der erste Pass erfolgt immer auf den Spieler auf der anderen Seite, dann startet das 1 gegen 1.
- Die Spielzeit sollte 3 bis 4 Minuten nicht überschreiten. Anschließend erfolgt eine Pause und das nächste Paar kommt ins Spiel.
- Wettkampf: Welches Team gewinnt die meisten Spiele?

### Varianten:

- Anschließend die Hütchen zwischen Feld A und Feld B, sowie die Hütchen zwischen Feld C und Feld D entfernen. Wir spielen 2 gegen 2 auf je 2 Tore.
- Jetzt werden die Hütchen zwischen Feld A und D auch noch entfernt. Wir spielen 4 gegen 4 auf je 4 Tore.

### Trainertipps:

- Passe die Spielzeiten dem Leistungsvermögen deiner Spieler an.
- Die Spieler sollen spätestens beim 4 gegen 4 ein Gefühl für den Raum entwickeln, sich entsprechend anbieten und die Verteidigung durch Kommunikation optimieren.