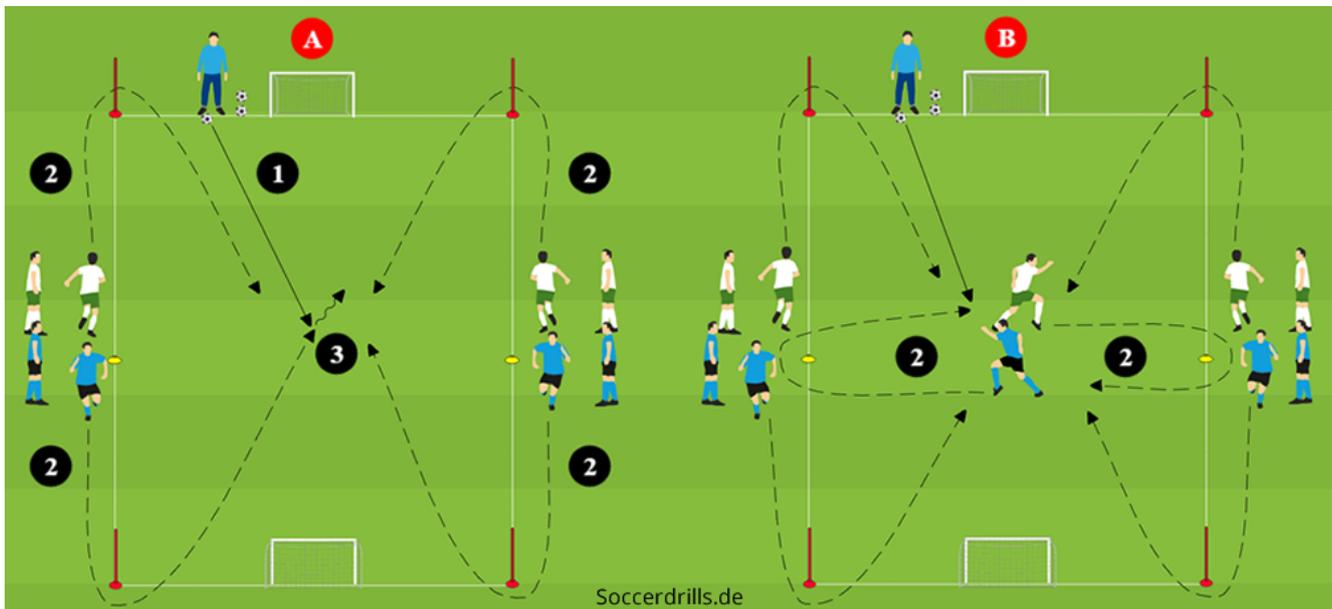


Zweikampf | Kurzspielform



Organisation:

- Mit Stangen (Hütchen) markieren wir ein Übungsfeld mit den Maßen 10 x 20 Meter.
- Auf den kurzen Seiten des Rechtecks wird jeweils ein Mini-Tor (Hütchentor, Stangentor) mittig aufgestellt.
- Die langen Seiten werden mit Bodenmarkierungen mittig geteilt.
- Es werden zwei Teams gebildet, jeweils zwei (Ablauf A) oder drei Startspieler (Ablauf B) aus jedem Team befinden sich an den Markierungen (siehe Grafik).
- Der Trainer steht bereit und hat mehrere Bälle zur Verfügung.

Ablauf A:

1. Der Trainer schießt/rollt/wirft einen Spielball ins Feld.
 2. Die Spieler starten und sprinten um die Stangen ins Übungsfeld (siehe Grafik).
 3. Ein Team greift an, wenn ein Spieler aus der eigenen Mannschaft den Ball als erster erreicht, entsprechend verteidigen die anderen Spieler.
- Bei Ballgewinn werden die Verteidiger zu Angreifern.
 - Zu lange Aktionen werden vom Trainer abgebrochen.

Ablauf B:

- Wie Ablauf A, jetzt wird 3 gegen 3 gespielt. Dazu startet zusätzlich jeweils ein Spieler aus den Teams aus dem Zentrum (2) und umrundet die Startmarkierung.

Variante:

- Es startet jeweils nur ein Spieler, so kommt es zum 1 gegen 1.

Trainertipp:

- Die Teams suchen den schnellen Torabschluss.