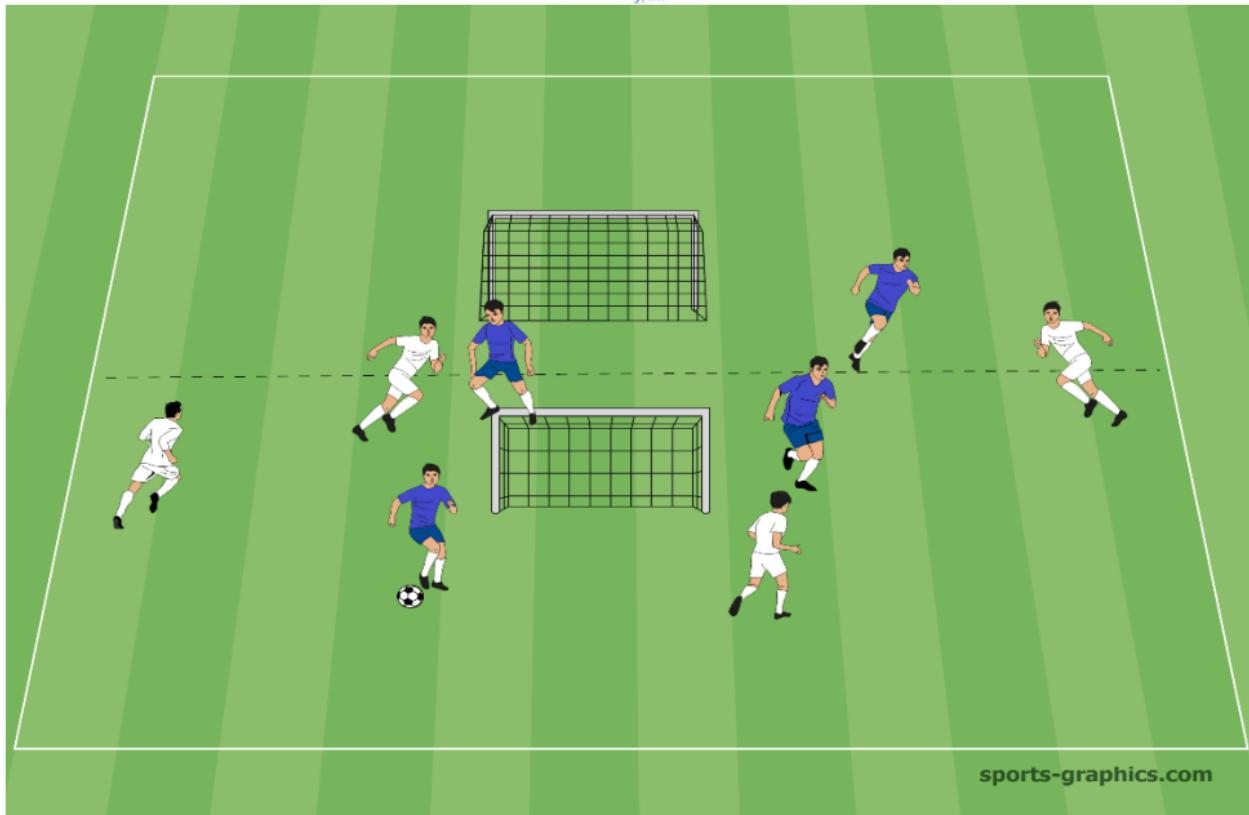


# Spiel auf abgedrehte Tore



1

Kondition



## Übungsbeschrieb

Zwei Teams spielen ein Match. Jedes Team muss 1 Tor verteidigen. Die Tore stehen Rücken an Rücken. Tore können nur von der Stirnseite her erzielt werden. Es muss immer um das Tor herumgespielt werden, um ein Tor zu erzielen.

Ohne Torhüter darf ein Tor nur aus direktem Zuspiel erfolgen.

## Coaching

- Einfache Abspiele fordern
- Optimale Raumaufteilung
- Schnelles Umschalten
- Zum Laufen animieren
- Genug Bälle in den Toren verteilen, damit das Tempo hoch gehalten werden kann.

## Variante

- Ein Tor zählt nur, wenn sich alle Spieler in der offensiven Platzhälfte befinden.
- Anzahl Ballberührungen
- Das Team, welches ein Tor erhalten hat, muss einen Sprint um beide Tore ausführen

## Material / Distanzen / Dauer

- 2x 5m Tore
- Spielfeldgrösse  
F-Jun.: 5 vs. 5 / 30 x 20m  
E-Jun.: 4 vs. 4 / 35 x 25m
- Dauer  
4x 4-6 Min.