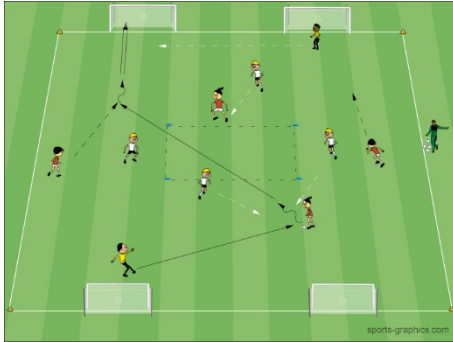





## 4 VS. 4 + 2 TORMÄNNER AUF 4 GROßE TORE





 Altersgrupp(en)  
**U11 und U12**


 Basistechnik(en)  
**Zuspiel**


 Trainingsform  
**Spielform**

### Organisation:

 Feldgröße **30 x 25 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**

 Material **4 Hütchen, 4 Teller, 4 große Tore, Bälle**

 Anzahl Spieler **10**

 Dauer **20 - 25 Minuten**

### Ablauf:

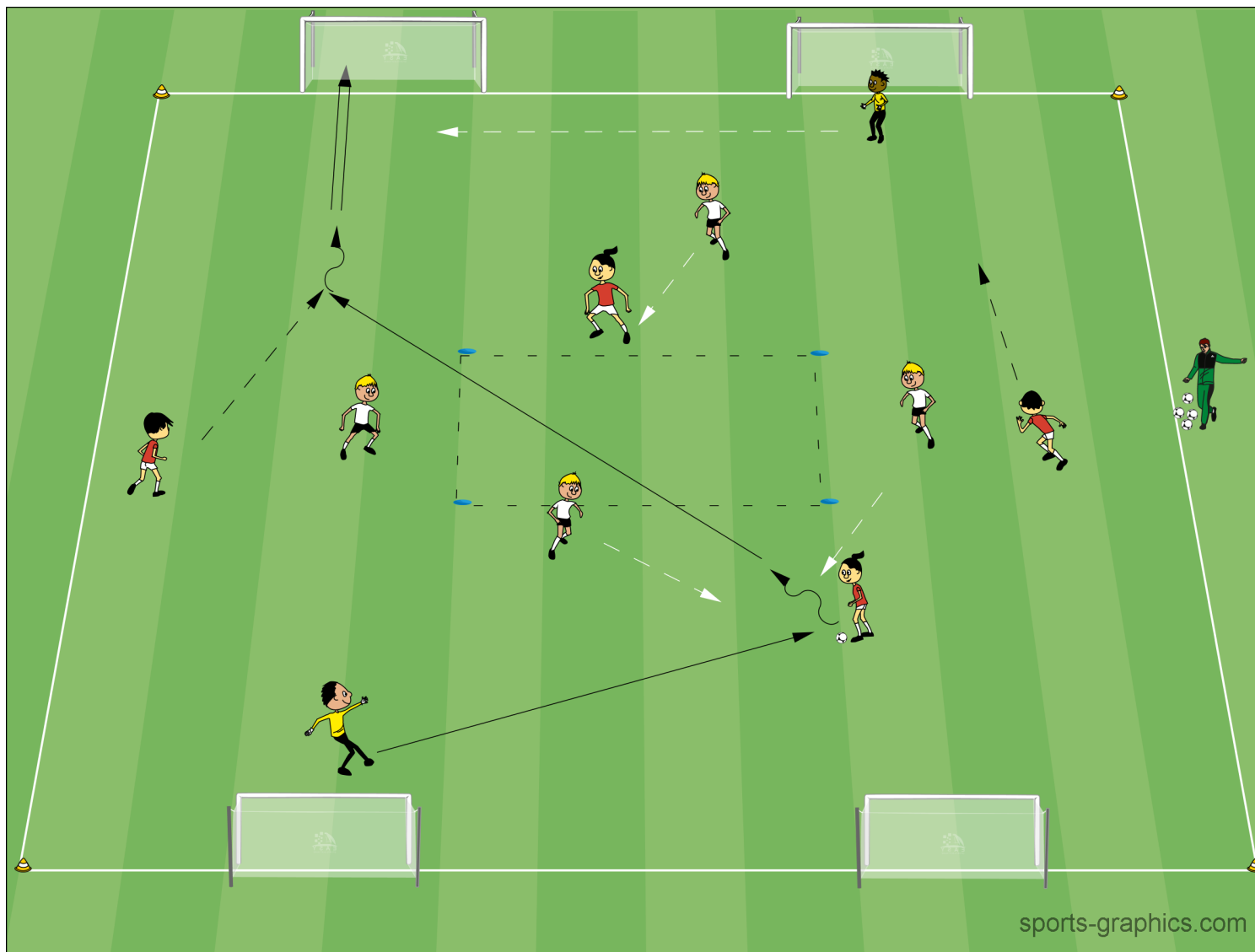
2 Teams spielen ein 4 vs. 4 auf 4 + 2 Tormänner große Tore (jeweils 2 Tore für ein Torwart). In der Mitte des Spielfeldes befindet sich eine zentrale Zone. In dieser Zone darf durchgepasst, aber nicht durchgelaufen werden. Team Rot in Ballbesitz versucht auf die gegenüberliegenden Tore zu spielen. Der Torwart der gegnerischen Mannschaft kann sich je nach Spielort frei bewegen. Das ballbesitzende Team kann jederzeit auf das von dem Torwart besetzte Tor angreifen und ein Tor erzielen (1 Punkt). Sobald das ballbesitzende Team die zentrale Zone mit einem Pass über 2 Linien bespielt hat (siehe Bild), darf sie auf beide Tore angreifen (auch auf das nichtbesetzte Tor) und ein Tor erzielen (2 Punkte). Sobald ein Treffer oder der Ball im Aus landet, bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

### Varianten:

- Durch die zentrale Zone dribbeln
- Die zentrale Zone darf nicht durchspielt werden
- Joker in der zentralen Zone
- Die zentrale Zone darf durchlaufen werden
- Vorgabe von Ballkontakte (max. 5 Kontakte)
- Auf Minitore (ohne Torhüter)
- Tore dürfen nur direkt erzielt werden

### Coachingtipps:

- Nach Ballgewinn mit dem ersten Pass in die Tiefe spielen
- Blickkontakt
- Sich freilaufen und anbieten
- Dreiecksbildung bzw. Raute
- Kommunikation
- Sich aus dem Deckungsschatten lösen
- Saubere Ausführung
- Stellungsspiel des Torhüters



## 4 VS. 4 + 2 TORMÄNNER AUF 4 GROÙE TORE