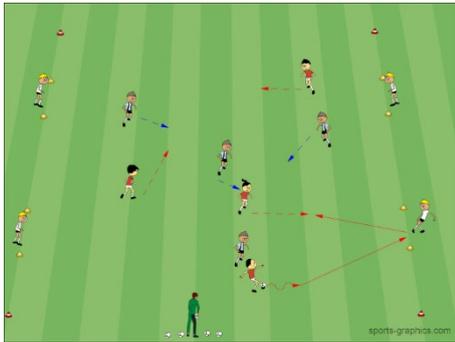




## 4 VS. 4 PLUS 4



 Altersgrupp(en)  
**U11 und U12**

 Basistechnik(en)  
**Zuspiel**

 Trainingsform  
**Spielform**

### Organisation:

-  *Feldgröße* **25 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
-  *Material* **12 Hütchen, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **12**
-  *Dauer* **4 Minuten pro Spiel (3 Minuten aktive Erholung)**

### Ablauf:

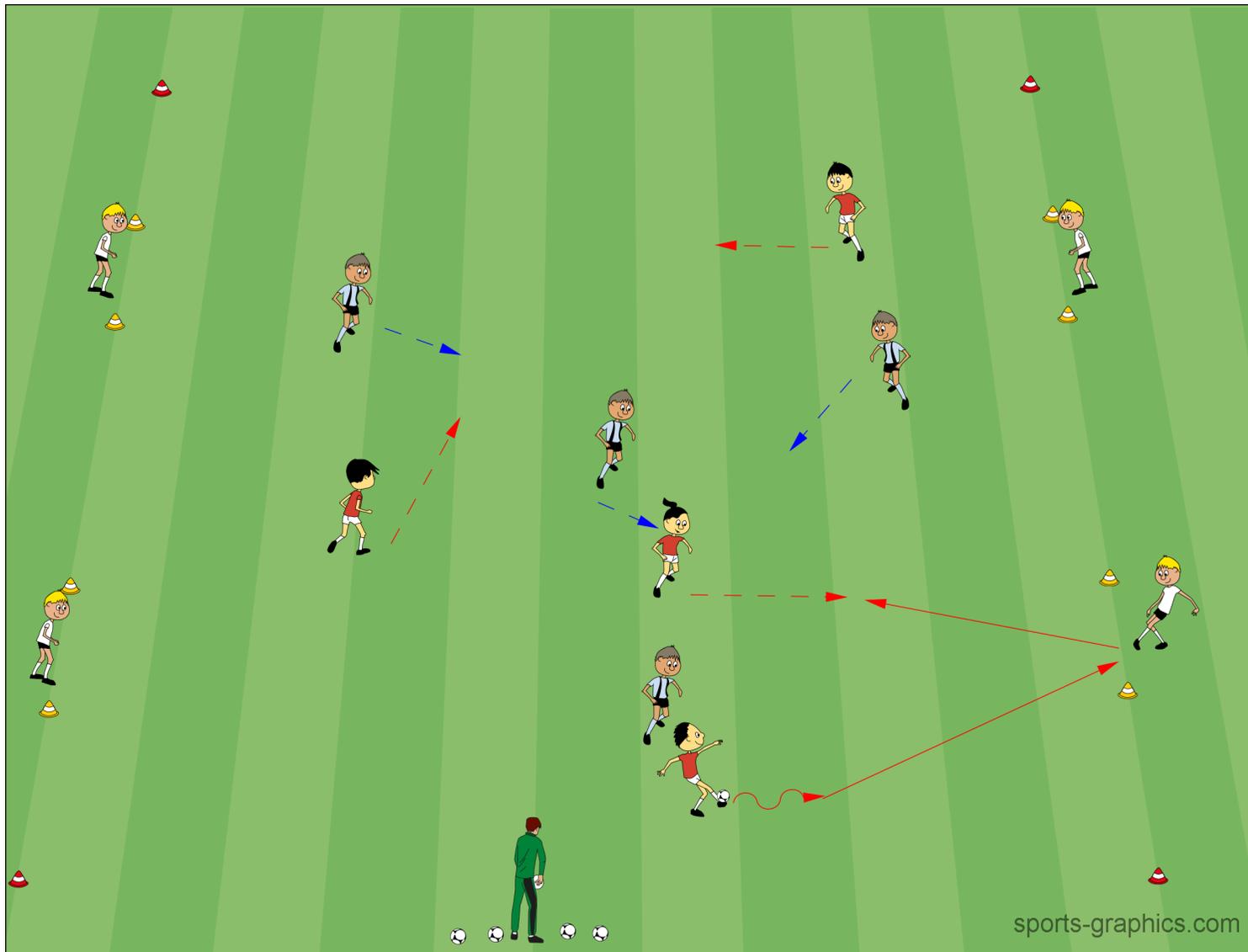
Die Mannschaft in Ballbesitz versucht durch ein Zuspiel durch die Hütchentore (4 Meter breit) die Spieler außen (Joker) anzuspielen. Die Joker spielen den Ball sofort zum selben Team zurück (1 Punkt). Nach 4 Minuten wechselt das Jokerteam in das Feld und das Spiel beginnt von neu (1 Team wechselt nach außen)  
Welches Team hat nach 3 Durchgängen die meisten Punkte?

### Varianten:

- Fliegender Wechsel der Außenspieler
- Auf 4 Minuten nach 5 Pässe spielen!

### Coachingtipps:

- Nach Ballgewinn mit dem ersten Pass zum Außenspieler spielen
- Blickkontakt
- Sich freilaufen und anbieten
- Dreiecksbildung bzw. Raute



## 4 VS. 4 PLUS 4