

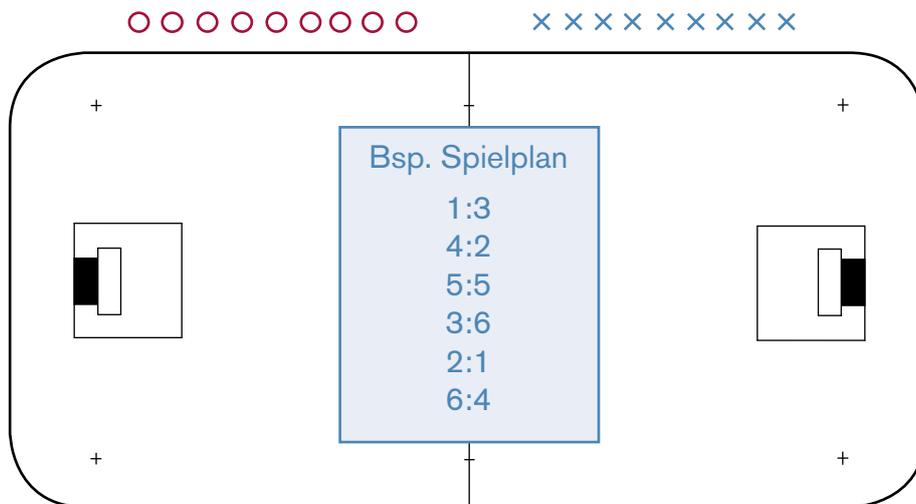


- Aufwärmen     Hauptteil     **Spielteil**

## 6 BIS 1

### Thema/Ziel der Übung:

- > Unter- und Überzahlsituationen trainieren
- > Antizipation an wechselnde Spielsituationen
- > Geschehen sofort erfassen und reagieren
- > Wettkampfform



### ABLAUF

Alle Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, diese besammeln sich ausserhalb des Feldes. Nun folgen 6 kurze Spiele, Dauer ca. 50 Sekunden. Jedes Team muss jede Anzahl Spieler (von 1 bis 6) einmal einsetzen. Die Reihenfolge darf aber vom Team frei gewählt werden. Jedes Spiel wird an- und abgepfiffen, nach einem Tor wirft der Trainer ohne Unterbruch einen neuen Ball ins Spiel. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest.

### VARIATION

- > Spiel der Mannschaftsgrösse anpassbar: 4 bis 1, 5 bis 1, 7 bis 1
- > Spiellänge bis 75–90 Sekunden verlängern. Unterzahl Tore zählen doppelt.

### TIPS UND KORREKTUREN

Die Teams müssen nach der Absprache die Reihenfolge dem Trainer bekannt geben: Notieren auf Taktiktafel/Bande.  
Alle Spieler müssen vor dem Spielbeginn ausserhalb stehen und dürfen erst bei Anpfiff aufs Feld.