

4 gegen 4

Zwei Tore der Größe 5x2 Meter werden in einem Abstand von ca. 20 Metern zueinander aufgestellt. Die Spielfeldbreite beträgt 15 Meter. In jedem Tor werden ausreichend Ersatzbälle bereitgelegt. In den Toren befinden sich keine Torhüter.

In dem Feld spielt man 4 gegen 4, wobei der Ball nicht ins Tor geschossen werden darf, sondern nur aus aller kürzester Distanz eingeschoben werden soll. Das Spiel läuft auf dem höchstmöglichen Tempo ab, d. h. es ist schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt erforderlich. Die Anzahl der Ballkontakte sollte man hier nicht begrenzen (bei besonders spielstarken Mannschaften kann das natürlich auch erfolgen). Es gibt keine Ecken. Wenn ein Ball neben das eigene Tor gespielt wird, so spielt man direkt mit einem der Ersatzbälle weiter. Bälle, die das Spielfeld zur Seite verlassen haben, werden eingeschossen oder gerollt, wobei sich in der Praxis das Einschießen durchaus bewährt hat.

Man kann bei dieser Übung sehr schön erkennen, welcher Spieler Schwächen im Abspiel und im Spiel ohne Ball hat, denn hier ist Reaktionsschnelligkeit gefordert. Darüber hinaus sind beim 4 gegen 4 alle wesentlichen Elemente des Spiels 11 gegen 11 enthalten. Dadurch kann man in kleinen Trainingsgruppen sehr intensiv schulen. Man befindet sich auf absolut hohem Konzentrationsniveau, so dass man spätestens nach fünf Minuten die Mannschaften auswechseln sollte oder das Spiel zur Fehlerbeseitigung unterbricht, um den Spielern eine Erholungspause zu gönnen. Alle Spieler sind hier ständig in Bewegung. Verstecken kann sich keiner!