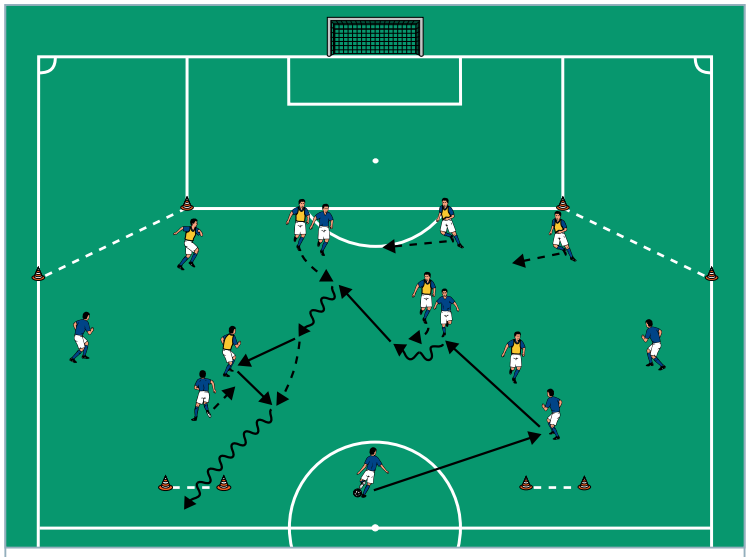
HAUPTTEIL 1: Umschalten nach Balleroberung I

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- Zwischen den Strafraumecken und der Seitenlinie je 1 diagonales Hütchentor markieren
- Im Feld 2 weitere Hütchentore aufstellen
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7 im Feld.
- Die Angreifer versuchen, über die Straf raumlinie zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen.

Variationen

- Auf der Strafraumlinie zwei 10 Meter breite Hütchenlinien markieren, die überdribbelt werden müssen.
- Die Verteidiger zunächst in Überzahl agieren lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollten zunächst kompakt zentral vor dem Strafraum agieren.
- Dabei stets zur Ballseite verschieben und gezielt Überzahl am Ball schaffen ('Doppeln').
- Nach einer Balleroberung schnellstmöglich umschalten und mit höchstmöglichem Tempo kontern.