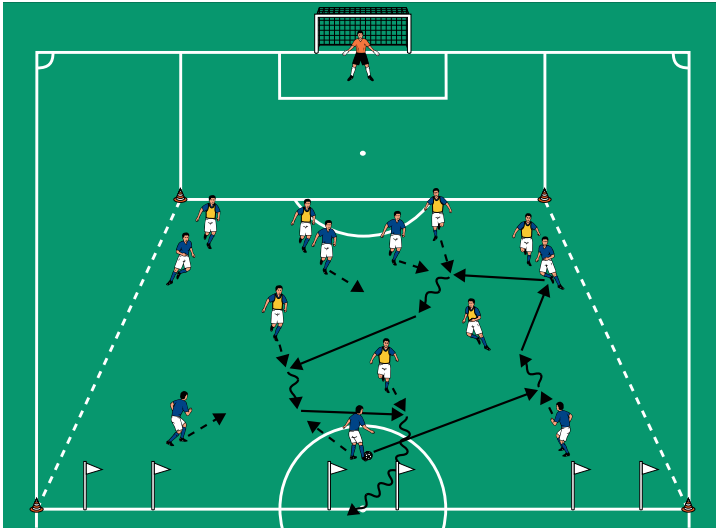


THEMA: VOR DEM EIGENEN TOR DIE RÄUME VERENGEN



HAUPTTEIL 2:

KOMPAKTES VERTEIDIGEN IM 4-2-1-SYSTEM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern einteilen
- ▶ Die Verteidiger im 4-2-1-System aufstellen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die 3 Stangentore.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, durch eines der gegenüberliegenden Stangentore zu dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ 8 Angreifer gegen 6 verteidiger spielen lassen, und die Verteidiger im 4-2-System aufstellen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens zwei Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegenseitiges Coachen fordern.
- ▶ Gezielt Überzahl am Ball schaffen und aktiv nach vorne verteidigen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.