

HAUPTTEIL 1: Kompaktes Abwehrverhalten im Zentrum I

von Marcus Sorg (15.07.2014)



Organisation

- Auf Strafraumbreite zwischen Grund- und Mittellinie ein Spielfeld markieren
- 2 Großtore aufstellen
- Eine Aufbau- und eine Balleroberungszone errichten
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter, der sich im Großtor an der Mittellinie postiert

Ablauf

- 8 gegen 7 plus Torhüter auf 2 Großtore.
- Gültige Treffer beim Großtor ohne Torhüter können nur nach einem Dribbling in den Strafraum erzielt werden.
- Die Angreifer versuchen in den Strafraum zu dribbeln.
- Der Torhüter an der Mittellinie startet jeden Angriff mit einem Zuspiel zu einem Mitspieler in der Aufbauzone.

Variationen

- Gültige Treffer beim Großtor können nur per Direktschuss aus dem Strafraum erzielt werden. Mit Abseits spielen!
- Das Spielfeld in der Breite erweitern.
- Sobald sich der Ball in der Eroberungszone befindet, dürfen die Ballbesitzer nicht mehr in die Aufbauzone zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger postieren sich kompakt in der Balleroberungszone. Dort versuchen sie, schnell in Ballbesitz zu gelangen und auf das Tor mit Torhüter an der Mittellinie abzuschließen.
- Die Angreifer dürfen zunächst nur mit Flachpässen agieren.