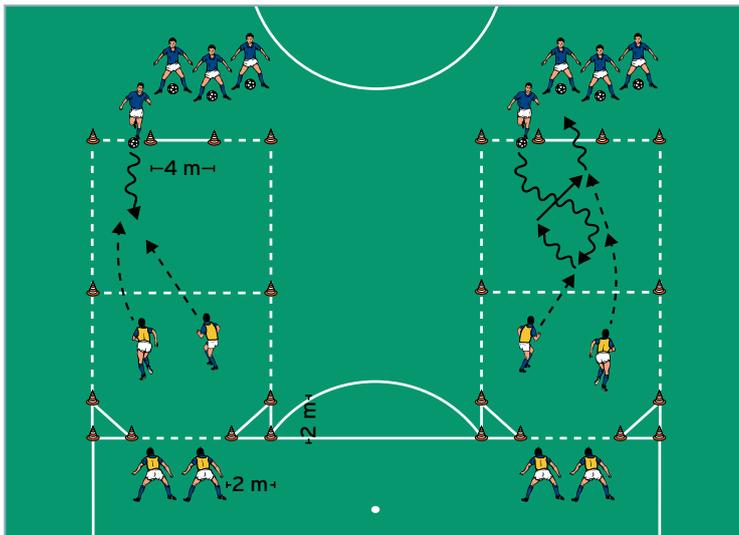


AUFWÄRMEN 2: Doppeln im Rechteck

von Sven Hehl (26.08.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In den Ecken der tornahen Grundlinien je 2 Dreiecke markieren (Seitenlänge: 2 Meter)
- Auf den gegenüberliegenden Grundlinien je eine 4 Meter breite Dribbellinie errichten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen
- Die Angreifer haben je 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Angreifer dribbeln in die Felder und versuchen, im 1 gegen 2 in eines der beiden Dreiecke zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.

Variationen

- Den Angreifer von unterschiedlichen Positionen ins Feld starten lassen.
- Anspieler bestimmen, die den Angreifern zum 1 gegen 2 zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen den Ballbesitzer doppeln: Diagonal versetzt anlaufen und den Angreifer zum Mitspieler lenken.
- Sobald der Ballbesitzer die Dribbelrichtung ändert, sofort aggressiv in Überzahl 'zupacken' und den Ball gewinnen!
- Anschließend sofort umschalten und zielstrebig kontern!
- Die Verteidiger nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.