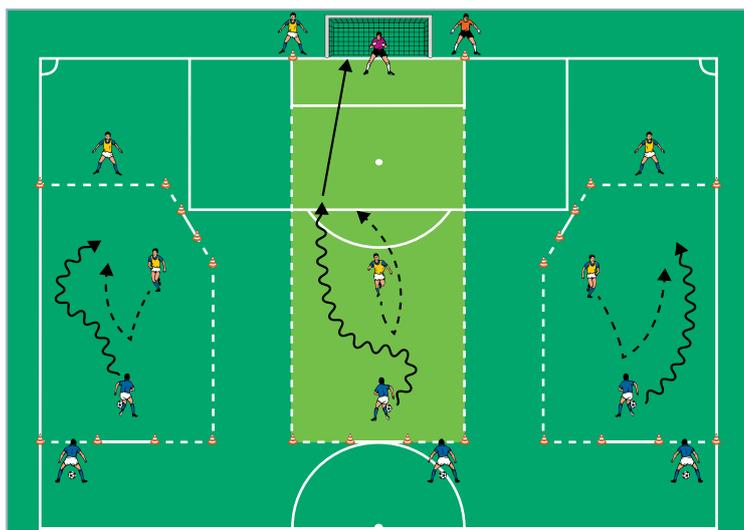


HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Zentrum und am Flügel

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



Organisation

- Gemäß den Aktionsräumen der Verteidiger in der Dreierkette 3 Spielfelder mit je 1 Ziel- und 1 Kontertor errichten
- Jedem Feld 2 Angreifer und 2 Verteidiger zuweisen

Ablauf

- Die jeweils ersten Angreifer dribbeln auf die jeweils ersten Verteidiger zu und versuchen, das schräge Hütchentor zu durchdribbeln (am Flügel) bzw. auf das Großtor abzuschließen (im Zentrum).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Auf den Flügeln nach einigen Durchgängen die diagonalen Hütchentore entfernen. Die Ballbesitzer versuchen jetzt, über die gesamte diagonale Linie zu dribbeln (Erschwernis für die Verteidiger).

Tipps und Korrekturen

- Am Flügel: Dem Angreifer entgegenlaufen, das Tempo rechtzeitig reduzieren, eine seitliche Stellung einnehmen und den Angreifer nach außen abdrängen.
- Im Zentrum: Auch gegen einen zentralen Angreifer die Distanz zunächst verkürzen und das Tempo aufnehmen, jedoch maximal bis zum Strafraum-Teilkreis zurückweichen.