

HAUPTTEIL 1: 8-gegen-6-Angriffsspiel auf 5 Zonen-Felder

von Armin Friedrich (21.10.2014)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie fünf quadratische Zonen-Felder nebeneinander markieren
- Auf der Mittellinie 2 Hütchentore errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger im 4-2-System aufstellen
- 4 Felder mit je 1 Angreifer besetzen

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, sich im 8 gegen 6 in den eigenen Reihen zuzupassen.
- Ziel ist es, jeweils einmal in jedes der 5 Felder zu passen (= 1 Punkt).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore auf der Mittellinie.

Variationen

- Die Feldtiefe der Zonen variieren: Je größer die Felder, desto einfacher ist die Aufgabe für die Angreifer.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Schwerpunkt dieses Spiels ist das Timing beim Entgegenstarten der Passempfänger.
- Den Ball jeweils geschickt mit dem Körper abschirmen und zu einem anderen Mitspieler in die Mittelfeld-Zone zurückpassen.
- Die Verteidiger sollen die gegnerischen Angreifer beim Felderwechsel übergeben bzw. übernehmen.
- Die beiden 'Sechser' der Verteidiger sowie weitere Angreifer dürfen die Zonen-Felder nicht betreten.
- Der Torhüter trainiert separat.