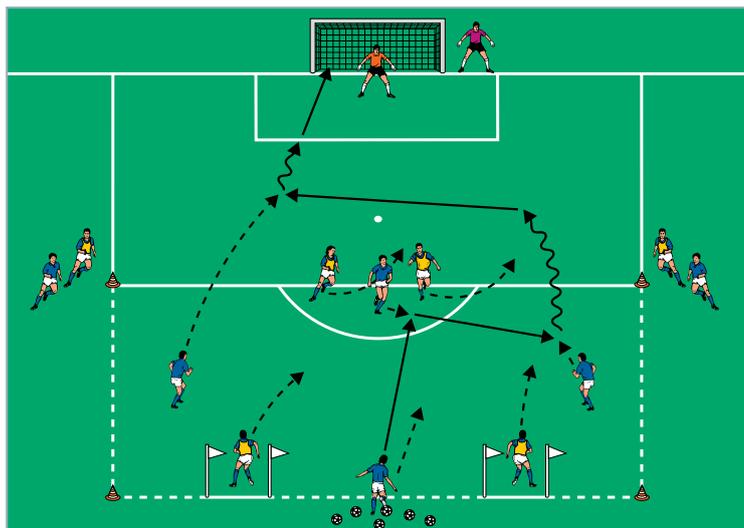


HAUPTTEIL 1: Nachrücken im 4 gegen 2

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter sowie gegenüber zwei 2 Meter breite Stangentore aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der Startspieler passt auf einen entgegenstartenden Angreifer in die Spitze und rückt zum 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter ins Feld nach.
- Mit dem Pass laufen jedoch auch 2 weitere Verteidiger zum 4 gegen 4 ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Stangentore.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Verteidiger dürfen erst auf ein Trainerkommando zum 4 gegen 4 nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer müssen die Angriffe in Überzahl schnellstmöglich ausspielen.
- Bei Ballgewinn/Ballverlust zügig umschalten.
- Zielstrebig abschließen.