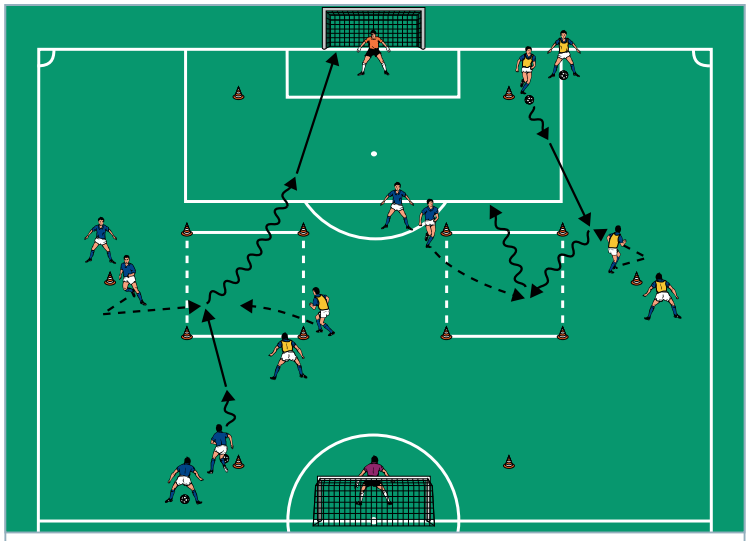
HAUPTTEIL 1: Laufweg kreuzen

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



Organisation

- Auf Mittel- und Grundlinie je 1 Tor mit Torhüter postieren
- Seitlich neben den Toren Starthütchen errichten
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Feld mit 2 Hütchentoren errichten
- 2 Mannschaften einteilen und je einem Tor zuordnen
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten beide Teams diagonal versetzt.
- Nach einem kurzen Dribbling passen die Startspieler durch das erste Hütchentor zum von außen entgegenstartenden Mitspieler.
- Gleichzeitig startet ein Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Ballbesitzer versucht, nach Ballan- und -mitnahme durch das zweite Hütchentor zu dribbeln und auf das Tor abzuschließen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das andere Hütchentor.

Variationen

- Den Ablauf nach einigen Durchgängen entgegengesetzt durchführen. So erfolgen das Zuspiel nach außen zur anderen Seite und die Ballan- und -mitnahme mit dem anderen Fuß.
- Wird der Angreifer nach außen abgedrängt und dribbelt am Hütchentor vorbei, startet er zur Grundlinie und flankt auf einen wartenden Mitspieler. Ein Tor nach Dribbling durch das Hütchentor zählt doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst mit höchstem Tempo den Laufweg des Verteidigers kreuzen.
- Nach dem Dribbling durch das Hütchentor zielstrebig abschließen.
- Möglichst in offener Stellung an- und mitnehmen. Kommt der Verteidiger zu nah heran, den Körper zwischen Ball und Gegner bringen.