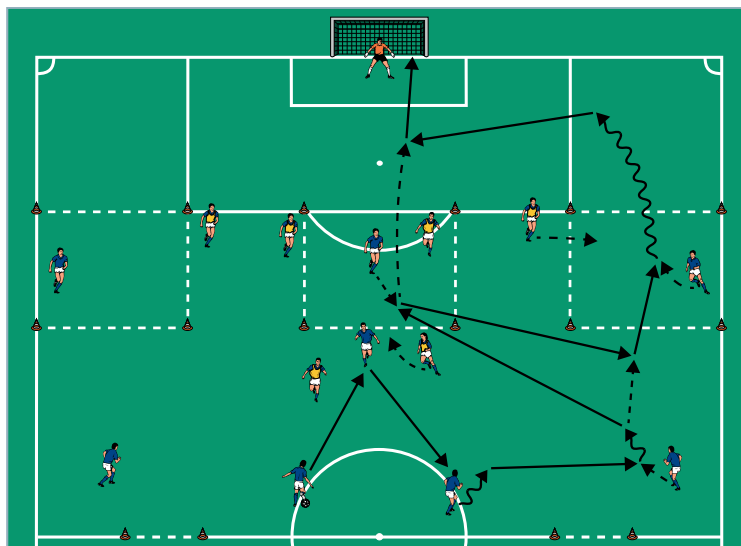


HAUPTTEIL 1: Verbessern des Angriffsspiels I

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Vor dem Strafraum drei 12-Meter-Zonen markieren
- Auf der Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der Mittellinie je zwei 8 Meter breite Kontertore markieren
- Die Mannschaft in zwei Teams zu 8 Angreifern und 6 Verteidigern einteilen
- Die Zonen außen mit je 1 Außenspieler und innen mit einer Spitze besetzen

Ablauf

- Die Angreifer spielen im 8 gegen 6 auf das Tor.
- Die Aktion startet stets mit Ballbesitz der Angreifer an der Mittellinie.
- Nach einem Auftaktpass in die zentrale Zone lässt der Stürmer prallen.
- Die Mittelfeldspieler entscheiden situativ, über welche Angriffsseite sie bis zum Torabschluss weiterspielen.
- Die Abwehrspieler dürfen die äußeren Zonen erst betreten, wenn der Angreifer angespielt wurde.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Dribbeltore.

Variationen

- Nach dem Zuspiel auf einen Außenspieler hinterläuft der äußere Abwehrspieler in höchstem Tempo.
- Die Außenverteidiger können die Zone auch schon vor dem Anspiel auf den Angreifer betreten.
- Die Verteidiger vorschieben.

Tipps und Korrekturen

- Die äußeren Angreifer stehen breit.
- Als Spitze entgegenkommen, das Zuspiel sauber nach hinten prallen lassen und wieder nach vorne orientieren.
- Bei Ballverlust gehen die Angreifer direkt ins Gegenpressing.