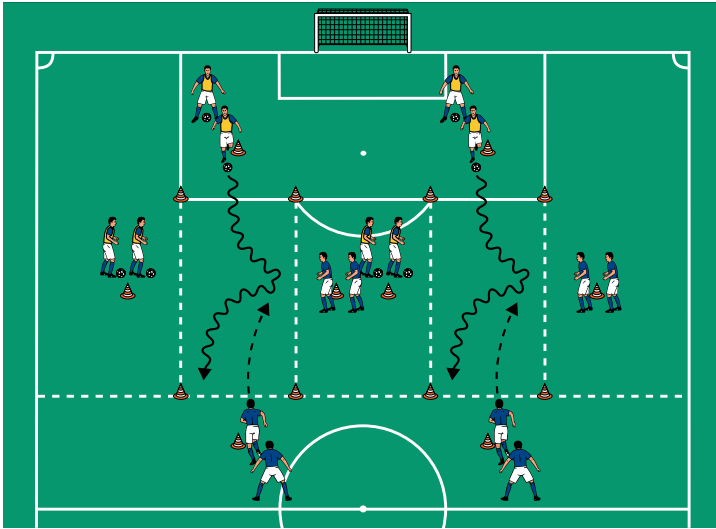


THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



HAUPTTEIL 1:

LINIEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zwischen Strafraum und gegenüberliegender Grundlinie zwei 13 Meter breite Zonen errichten
- ▶ Außerhalb der Zonen Positionshütchen aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer startet gegen den vom gegenüberliegenden Positionshütchen ins Feld startenden Verteidiger ins Feld und versucht, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so startet sofort der erste Ballbesitzer vom anderen Starthütchen gegen den gleichen Verteidiger ins Feld usw.
- ▶ Der Verteidiger bleibt so lange im Feld, bis er den Ball erobert hat.
- ▶ In diesem Fall startet das nächste Spielerpaar sofort die nächste Aktion.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Bei einem Ballgewinn der Verteidiger müssen diese über die jeweils andere Grundlinie kontern, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Die Aktionen auf maximal 3 Liniendribblings begrenzen.
- ▶ 3 Liniendribblings in Folge ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- ▶ Dabei gezielt Finten einbauen und den Ball bei Gegnerkontakt möglichst eng am Fuß führen.
- ▶ Dadurch, dass nach einem erfolgreichen Liniendribbling sofort der nächste Spieler startet, ist die Belastungsintensität der Verteidiger sehr hoch.
- ▶ Jeder verlorene Zweikampf vergrößert zudem den Bewegungsrückstand des Verteidigers auf die Ballbesitzer.
- ▶ Ausreichend Pausen einplanen.