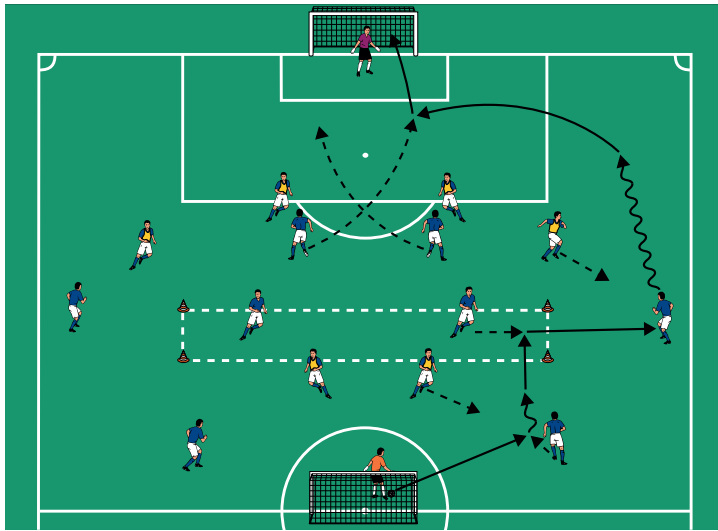


THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



HAUPTTEIL 1:

SPIEL MIT ZONENSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Die Zone beibehalten
- ▶ Die gesamte Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ 2 Angreifer in der Zielzone postieren

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, einen der Mitspieler in der zentralen Zone anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die zentrale Zone jedoch nicht betreten.

VARIATIONEN

- ▶ Es müssen beide Zielspieler angespielt worden sein, bevor die Angreifer gültige Treffer erzielen können.
- ▶ Die Zielspieler müssen zunächst aus der Zone herausstarten und die Zuspiele außerhalb der Zone kontrollieren. Anschließend müssen sie dann in die Zone zurückdribbeln, um das Spiel zu öffnen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die beiden Zielspieler jeweils seitlich in der Zielzone bewegen, um besser anspielbar zu sein.
- ▶ Bevor sich ein Zonenspieler zum Zuspiel anbietet, soll dieser sich mit einem deutlichen Schulterblick im Raum orientieren.
- ▶ Die Zielspieler sollen möglichst von der strafraumnahen Linie diagonal entgegenstarten.