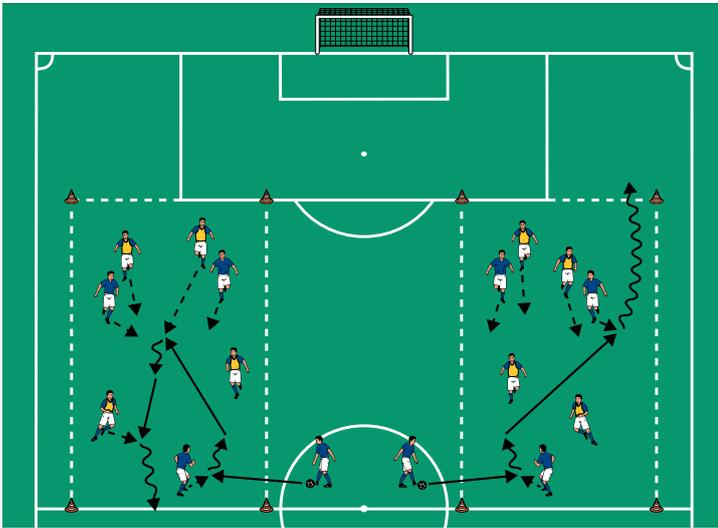


THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



HAUPTTEIL 1:

SEITLICHES VERTEIDIGEN VOR DEM STRAUFRAUM I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- ▶ 2 Teams pro Seite einteilen
- ▶ Die Angreifer stellen jeweils 1 Zuspieler, der sich in der mittleren Zone aufstellt
- ▶ Die Zuspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Zuspieler passen jeweils zum 3 gegen 4 in die Flügelzonen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, die Grundlinie auf Strafraumhöhe zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler dürfen jeweils zum 4 gegen 4 nachrücken.
- ▶ Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 15 Sekunden erobert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen schnell an die Angreifer heranrücken, um sie unter Druck setzen zu können.
- ▶ Den Ball möglichst schon beim ersten Zuspiel gezielt erobern.
- ▶ Zielstrebig kontern!
- ▶ Auf eine angemessene Pausengestaltung achten.