

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



HAUPTTEIL 2

3-MAL 1 GEGEN 1 AUF 2 TORE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren markieren.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ Die Spieler in Paare einteilen.

ABLAUF

- ▶ Im Feld spielen 3 Paare 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Von jedem Paar spielt ein Spieler auf das linke, einer auf das rechte Tor.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute rücken die drei anderen Paare ins Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die drei Paare außen fungieren als Anspieler.
- ▶ Nach einem Torerfolg holt sich der Angreifer von der eigenen Grundlinie einen Reserveball und startet einen weiteren Angriff.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen alle momentanen Angreifer den Ball dem Gegner überlassen (schnelles Umschalten).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sehr intensive Übung, daher die Belastungsphasen kurz wählen und genügend Erholungszeit zwischen den Übungen einplanen.
- ▶ Nach einiger Zeit neue Spielerpaare bilden.
- ▶ Weniger Paare gleichzeitig spielen lassen, wenn zu viele Behinderungen vorkommen oder die Torhüter überfordert sind!
- ▶ Die Verteidiger sollen durch Blocken möglichst wenige Torschüsse zulassen.
- ▶ Immer wieder die Stellung zum Tor und Gegner kontrollieren!