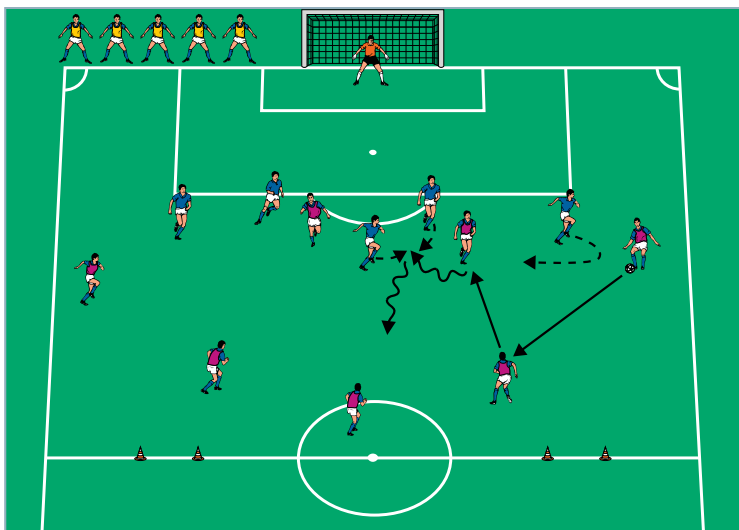


HAUPTTEIL 2: Abwehrverhalten im 5 gegen 7

von André Schubert (04.11.2014)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte ein Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Hütchentore markieren
- 2-mal 5 Verteidiger und 7 Angreifer benennen
- 5 Verteidiger im 4-1-System aufstellen, die übrigen Verteidiger pausieren außerhalb des Feldes

Ablauf

- 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- Die Verteidiger versuchen, durch geschicktes Verschieben und Doppeln in Ballbesitz zu kommen und auf die beiden Hütchentore zu kontern.
- Die Angreifer starten jeden Angriff von der Mittellinie.
- Nach jeweils 6 Angriffen die Verteidiger wechseln.

Variationen

- Die Angreifer spielen sich zunächst in vorgegebener Reihenfolge zu, ohne auf das Tor anzugreifen. Die Verteidiger verschieben kompakt zum Ball.
- In beliebiger Reihenfolge zupassen.
- Nur auf Strafraumbreite agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungs- und Spielübungen dieser Grundorganisation je nach Leistungsstand der Spieler vom Leichten zum Schweren aufbauen (siehe Variationen).
- Gegebenenfalls das Feld zunächst verkleinern und auf Strafraumbreite spielen lassen.
- Die Einstiegsübungen (siehe Variationen) erfordern eine hohe Laufbereitschaft der Verteidiger.
- Darauf achten, dass die Verteidiger stets ihre Positionen halten und nicht kreuzen.
- Die Verteidiger lernen so das seitliche Verschieben und die Orientierung auf dem Spielfeld.
- Wenn die Verteidiger das korrekte Laufverhalten beherrschen, ins freie Spiel übergehen!