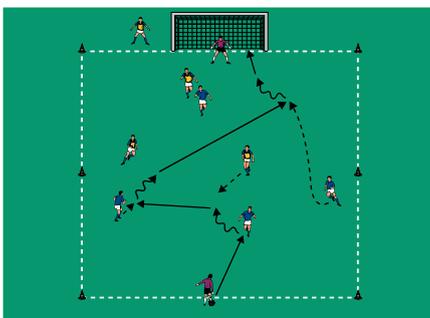


HAUPTTEIL 2: 4-gegen-3-Zonenspiel

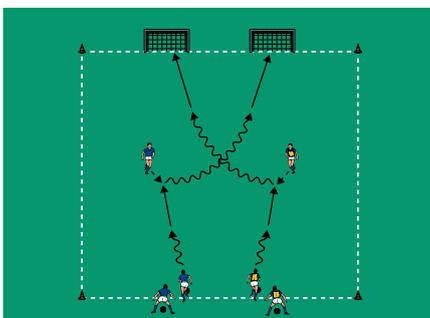
von Ralf Peter (02.06.2015)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich eine Mittellinie markieren
- Das zentrale Feld in Feld 2 entfernen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- Der Torhüter der Angreifer-Mannschaft agiert als Anspieler von der Grundlinie gegenüber vom Tor.
- 1 Verteidiger pausiert neben dem Tor.
- Die Angreifer spielen im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie zum Anspieler passen (= 1 Punkt).
- Treffer aus der eigenen Hälfte zählen doppelt.
- Dauer pro Durchgang: 2 Minuten.

Übung 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Je 1 Spieler im Feld aufstellen.
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen in 2 Reihen an der Grundlinie gegenüber von den Minitoren.
- Auf ein Trainerkommando jonglieren die jeweils ersten Spieler 5-mal und passen anschließend zum jeweiligen Mitspieler im Feld, der nach einer kurzen Drehung und einem Tempodribbling auf das diagonal gegenüberliegende Kleintor abschließt.
- Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 wird jede Aktion vom Anspieler aus gestartet.
- Die Angreifer sollen das Feld in der Breite vollständig nutzen. Zusätzlich 1 Spieler direkt vor dem Tor in der Tiefe postieren.
- Die Verteidiger sollen den pausierenden Mitspieler per fliegendem Wechsel einbeziehen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Die Aktion in Feld 2 kann auch ohne den Jonglierauftakt ablaufen.
- Die Spieler können beim Kreuzen alternativ versuchen, den Ball des Gegners wegzuspitzeln.
- Stehen keine Minitore zur Verfügung, Hütchen- oder Stangentore verwenden.