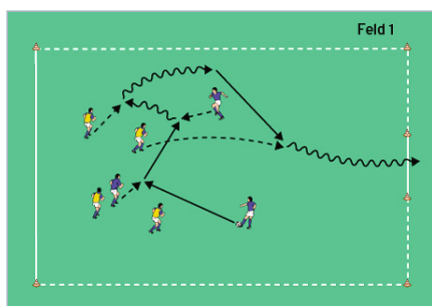


HAUPTTEIL 1: Flügelspiel - Unterzahl gegen Überzahl

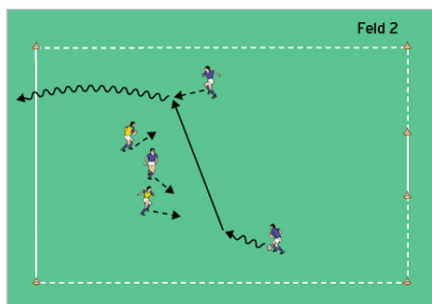
von Armin Friedrich (26.02.2013)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Jeweils am Flügel zwei 30 x 20 Meter große Felder markieren
- Je eine Grundlinie als Dribbellinie markieren und auf den gegenüberliegenden Grundlinien je 1 Hütchentor errichten
- In Feld 1 drei Angreifer und vier Verteidiger sowie in Feld 2 drei Angreifer und zwei Verteidiger bestimmen

Ablauf

Feld 1

- 3 gegen 4 auf die Dribbellinie.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Hütchentor.

Feld 2

- 3 gegen 2 auf die Dribbellinie.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Hütchentor.

Variationen

- Die Angreifer greifen ebenfalls auf ein Hütchentor an.
- Die Verteidiger kontern ebenfalls auf eine Dribbellinie.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welchen Angreifern gelingen von 10 Versuchen mehr Dribblings über die Dribbellinien?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter wärmen sich separat auf.
- Die Spieler sollen erfahren, dass es im 3 gegen 4 auf einem 'engen' Flügel nur schwer ist, in den Rücken der Abwehr zu gelangen.
- Gleichzeitig sollen die Angreifer in Überzahl erkennen, dass ein Durchbruch im 3 gegen 2 wesentlich leichter ist.
- Die Spieler nach einer Weile wechseln, so dass alle beide Erfahrungen sammeln können.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.