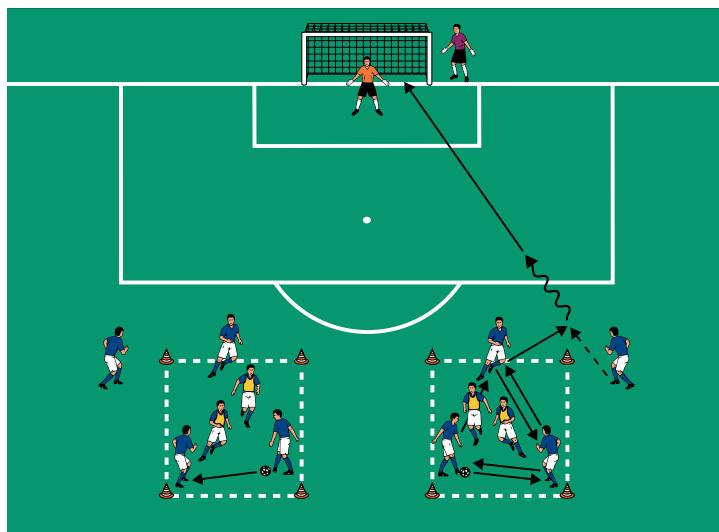


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING IM
3 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 25 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Felder markieren.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen.
- ▶ Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern postieren.
- ▶ Je 1 weiterer Angreifer steht jeweils am äußeren Eckhütchen der Felder.

ABLAUF

- ▶ Abwechselnd in beiden Feldern spielen: 3 plus 1 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Angreifer müssen jeweils mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf den vom äußeren Hütchen in Richtung Tor startenden Mitspieler in die Tiefe passen dürfen.
- ▶ Der Zielspieler nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend starten die Spieler im jeweils anderen Feld das Spiel usw.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger darf aus dem Feld nachstarten und den Zielspieler beim Torabschluss unter Druck setzen.
- ▶ Im 3 gegen 3 spielen: Nach mindestens 5 Pässen darf ein Spieler der Ballbesitzer im Tempodribbling in Richtung Tor starten.
- ▶ Die Abstände der Felder zum Tor variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen in den Feldern stetig durchwechseln.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler erst mit dem Zuspiel in Richtung Tor starten.
- ▶ Mit höchstmöglichen Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!