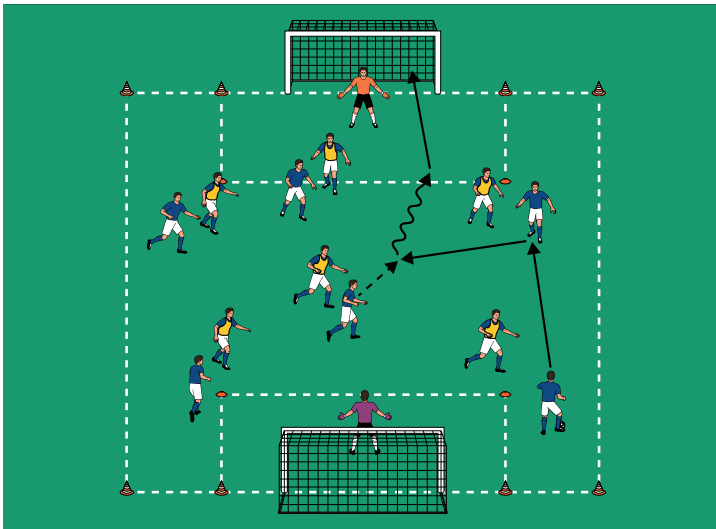


THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBLING-ZONEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Vor jedem Tor 1 Zone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, in die Zone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln und zu treffen, so zählt dieses Tor doppelt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur 1 Team spielt mit Angriffszone.
- ▶ Nur das Team in Rückstand kann Bonuspunkte erzielen.
- ▶ Trifft ein anderer Spieler unmittelbar nach dem Dribbling eines Mitspielers in die Angriffszone, so zählt auch dieses Tor doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen das 1 gegen 1 in Tornähe möglichst zielstrebig anwenden.
- ▶ Die Größe der Zonen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Spieler stets dazu motivieren, das direkte 1 gegen 1 zu suchen.
- ▶ Wegen der erhöhten Intensität der zahlreichen Zweikampfsituationen, nach jeweils 5 Minuten eine kurze Pause einlegen.