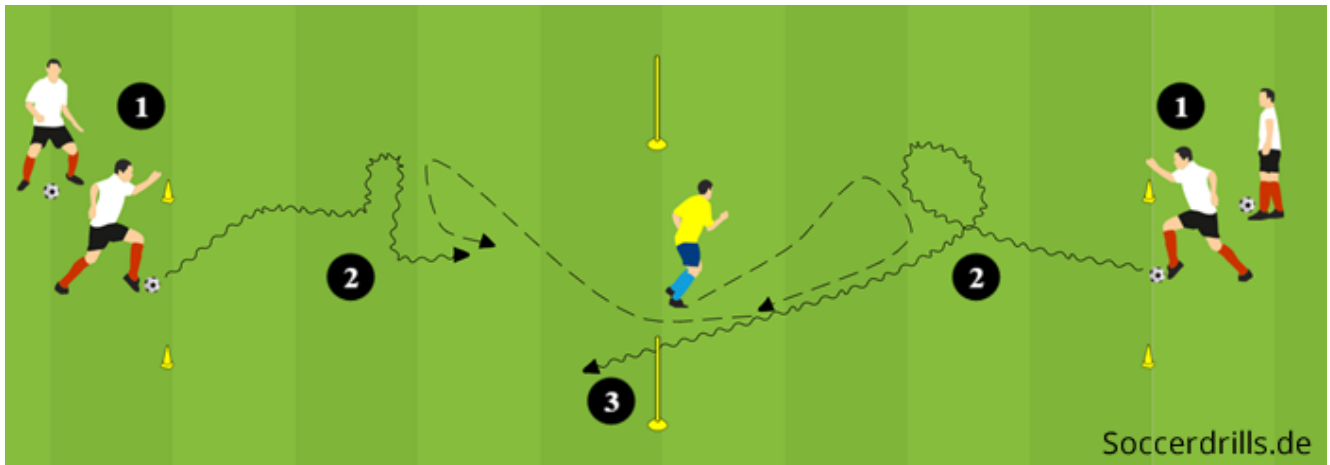


Zweikampf - Abwehrmonster



Organisation:

- Wir benötigen 4 Hütchen, 2 Stangen (weitere Hütchen) und viele Bälle.
- Im Feldzentrum bauen wir mit den beiden Stangen ein Tor auf, ca. 3 bis 4 Meter breit.
- Mit den Hütchen markieren wir auf der linken und rechten Seite die Startpositionen. Die Abstände zum Zentrum sind variabel und dem Leistungsvermögen geschuldet.
- Im Stangentor wird ein Abwehrspieler postiert, rechts und links an den Hütchen Spieler mit Bällen.

5 V U Z

1. Auf das Stangentor dribbeln abwechselnd von beiden Seiten die Angreifer.
 2. Das Ziel der Angreifer ist, das Stangentor zu durchdribbeln, schießen ist nicht erlaubt.
 3. Hat ein Angreifer das Stangentor durchdribbelt oder der Verteidiger den Ball erobert, startet der nächste Angreifer von der anderen Übungsseite.
- Nach der Aktion wechselt der Angreifer auf die andere Seite.

Varianten:

- Wettkämpfe nach Zeitvorgabe oder Anzahl der Angriffe:
- Welcher Abwehrspieler verhindert die meisten Durchbrüche?
- Welcher Angreifer durchdribbelt das Stangentor am häufigsten?
- Verändere die Torgröße.
- Verlängere oder verkürze die Abstände der Startpositionen zum Stangentor.

Trainertipps:

- Ein Angriff sollte als gescheitert abgebrochen werden, wenn die Aktion zu lange dauert oder der Stürmer nicht intensiv ins 1 gegen 1 geht, der Punkt geht dann an den Abwehrspieler.
- Hohes Tempo in den Aktionen einfordern.