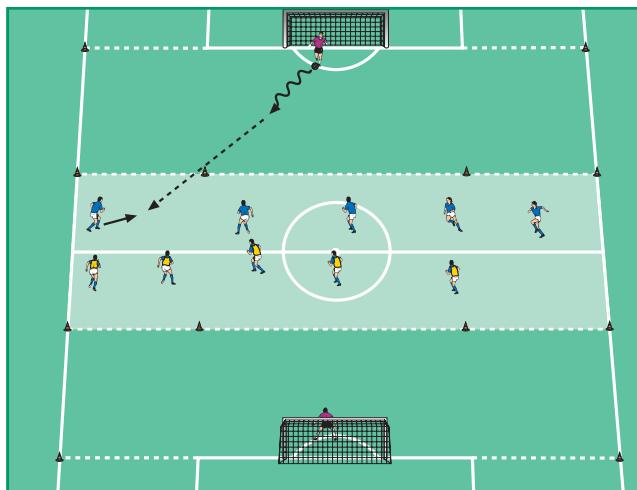


## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1: Verschieben in der Mittelzone I

von Erich Rutemöller (16.08.2005)



#### ORGANISATION

- 2 Tore mit Torhütern auf den Strafraumlinien aufstellen
- Im Bereich der Mittellinie eine etwa 25 Meter "tiefe" Mittelzone markieren
- Innerhalb dieser Mittelzone mit Hütchen 2 Seitenräume abgrenzen
- 2 Mannschaften einteilen

#### ABLAUF

- Innerhalb der Mittelzone spielen die beiden Mannschaften 5 gegen 5.
- Die Aktionen werden jeweils mit einem Torhüter-Zuspiel durch eine der beiden Seitenräume eingeleitet. Die andere Mannschaft muss zunächst hinter der Mittellinie warten.
- Sobald ein Angreifer das Zuspiel verarbeitet hat, darf die verteidigende Mannschaft attackieren. Sie soll versuchen, durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben zur Ballseite die gegnerische Mannschaft auf der Seite "festzumachen" und den Ball zu erobern.
- Ziel beider Teams ist es, die gegnerische Grundlinie der Mittelzone zu überdribbeln.
- Gelingt dies, darf der betreffende Spieler frei auf das Tor abschließen.

#### VARIATIONEN

- 4 gegen 4 im Mittelfeldbereich.
- Die Torabschlüsse nach einem Liniedribbling erfolgen als Alleingang gegen den Torhüter.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Verteidiger sollen geschlossen ballorientiert verschieben, um in Ballnähe Überzahl herstellen zu können.
- Die Laufwege möglichst nicht kreuzen!
- Gegenseitig coachen und helfen!
- Abwehrdreiecke bilden!
- Gelingt einem Angreifer der Durchbruch, entschlossen und mit Mut zum Risiko abschließen.