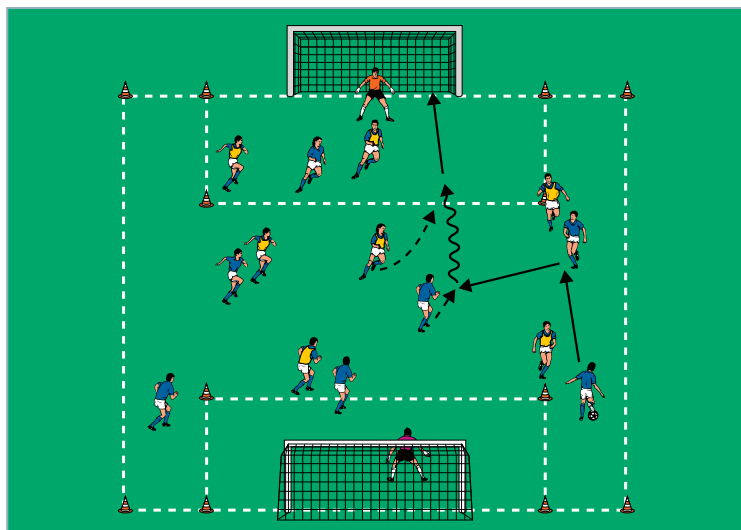


SCHLUSSTEIL: Dribbling-Zonen

von Christian Wück (24.02.2015)



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.