

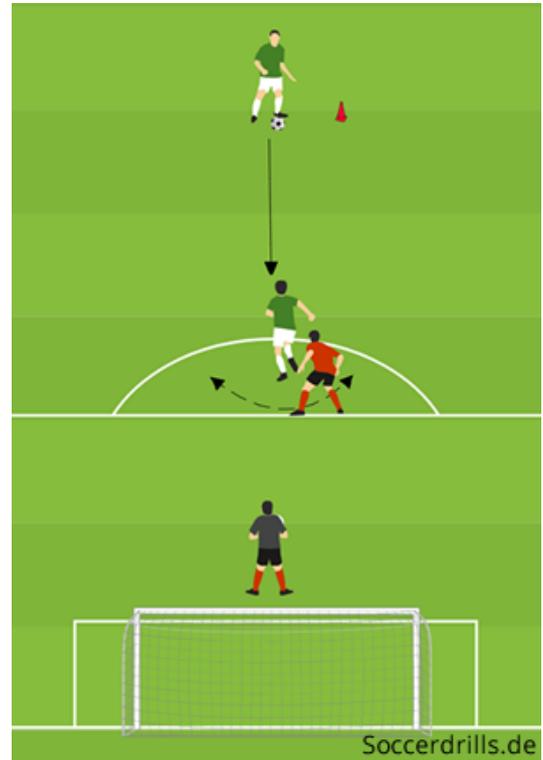
Übung - Verteidigen im Rücken des Angreifers

Organisation:

- Wir stellen zwei Tore frontal zueinander auf. Die Abstände entsprechen dem Leistungsvermögen. In jedes Tor postieren wir einen Torwart.
- Um den Ablauf intensiv anzubieten, bilden wir zwei Gruppen. In der Grafik wurde, wegen der besseren Übersicht, nur eine Übungsseite dargestellt.
- Bei Übungsstart befindet sich der Verteidiger im Rücken des Angreifers. Der Passgeber wird frontal zum Angreifer postiert, ca. 10 Meter entfernt.
- Nach der Aktion tauschen die Spieler die Aufgaben.

Ablauf:

- Der Passgeber an der Startmarkierung passt zum Angreifer.
- Der Verteidiger versucht eine Drehung zu verhindern oder den Ball zu erobern. (Beachte die Trainertipps unten).
- Nach der Aktion tauschen die Spieler die Aufgaben.



Trainertipps:

- Der Verteidiger steht leicht versetzt im Rücken des Angreifers.
- Idealerweise fängt er schon das Zuspiel ab.
- Drehung verhindern, im Rücken des Angreifers bleiben, aber keinen Körperkontakt suchen.
- Konzentration auf den Ball.
- Auf Finten vorbereitet sein.
- Kein Foulspiel, auf Drehung warten.
- Bei Drehung den Körper zwischen Ball und Angreifer schieben oder den Angreifer seitlich abdrängen.