

## 1:1 offensiv - Gegenspieler frontal -

### Grundaufbau - Training Fortbildung -

0 Min



- Feld 1: 1:1 offensiv - frontaler Zweikampf -
- Feld 2: 1:1 offensiv - Gegner im Rücken -

### 1:1 offensiv - frontale, zentrale Position -

30 Min



- Dribbling in Richtung Hütchen, "Dummys" etc., Abbruch des Dribblings durch "Ballsicherungsfinte und Pass zum nachfolgenden Spieler, der den Ball zum 1:1 in Richtung Tor mitnimmt und nach erfolgreichem Zweikampf auf das Tor abschließt
- der Verteidiger versucht den Ball zu erobern und in ein Passtor zu spielen

Variante:

- Dribbling ohne Ballmitnahme in Richtung des sich bereits auf der "Verteidigerposition" befindlichen Defensivspielers

### 5(4) : 3 plus 1 Verteidiger in der Abwehrzone

30 Min



- das Spielfeld wird in 2 Zonen unterteilt, wobei in einer Zone im 5(4) : 3 gespielt wird und sich ein Spieler der Verteidiger in der Abwehrzone vor dem eigenen Tor positioniert
- die Überzahlmannschaft versucht eine vorgeschriebene Anzahl an Pässen zu erzielen, um dann nach einem 1:1 abzuschließen
- die Verteidiger spielen den Ball nach erfolgreicher Balleroberung in ein Hockeytor bzw. dribbeln durch ein gekennzeichnetes Hütchentor

Variation:

- es wird in noch größerer Überzahl gespielt
- es rückt nicht nur der ballbesitzende Spieler nach

**Gesamtdauer: 1 Stunde und 0 Minuten**