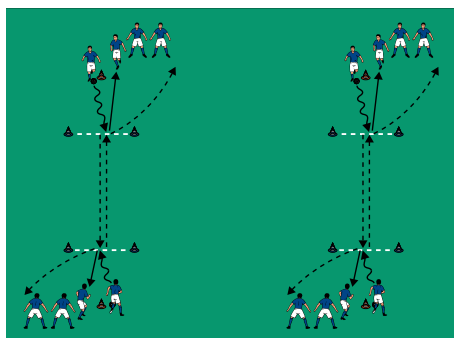
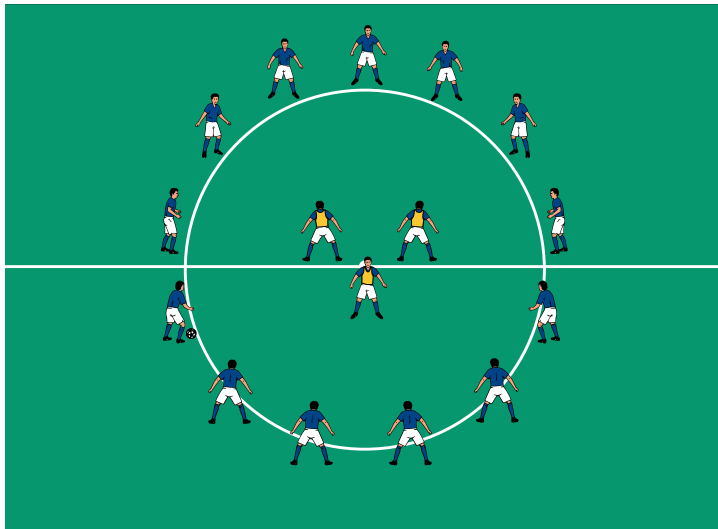
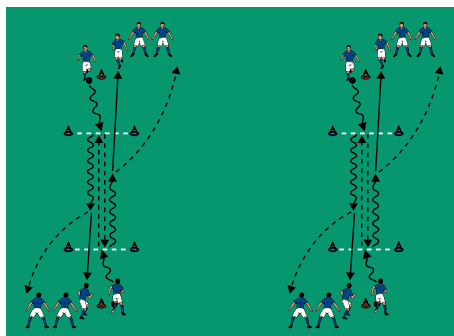


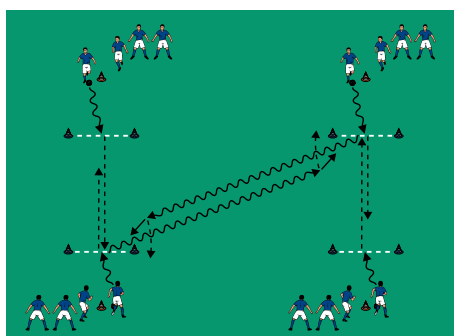
THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IM KREIS

ORGANISATION

- ▶ Einen Kreis markieren (Durchmesser: etwa 18 Meter)
- ▶ Die Spieler je nach Aufgabe verteilen
- ▶ Bälle bereithalten

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ 3 Spieler agieren als Verteidiger im Kreis.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich auf der Kreislinie.
- ▶ Die Außenspieler versuchen, sich im Direktspiel zuzuspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so tauschen sie mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, sowie seinen beiden Nebenspielern die Positionen und Aufgaben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ 8 Spieler mit je 1 Ball auf der Kreislinie sowie alle übrigen Spieler ohne Ball im Kreis postieren.
- ▶ Die Spieler im Kreis laufen frei durch das Feld und bieten sich den Außenspielern zum Zuspiel an.
- ▶ Die Außenspieler passen zu den Spielern im Kreis, die die Zuspiele direkt prallen lassen.
- ▶ Verschiedene Zuspielarten vorgeben:
 - Mit rechts/links zuspielen.
 - Die Außenspieler werfen halbhoch zu.
 - Die Zuwürfe per Volleyschuss mit dem Voll- oder dem Innenspann zurückspielen.
 - Die Zuwürfe mit dem Oberschenkel annehmen und per Volleyschuss zurückspielen.
 - Die Außenspieler werfen hoch zu.
 - Die Zuwürfe mit der Brust oder mit dem Kopf annehmen und per Volleyschuss zurückspielen.
- ▶ Anschließend suchen sich die Innenspieler sofort einen neuen freien Außenspieler und bieten sich dort zum erneuten Zuspiel an usw.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundaufstellung wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt haben die Spieler im Feld die Bälle.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen zu einem freien Außenspieler, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- ▶ Anschließend nehmen die Innenspieler zu einem anderen freien Außenspieler an und mit, passen erneut usw.

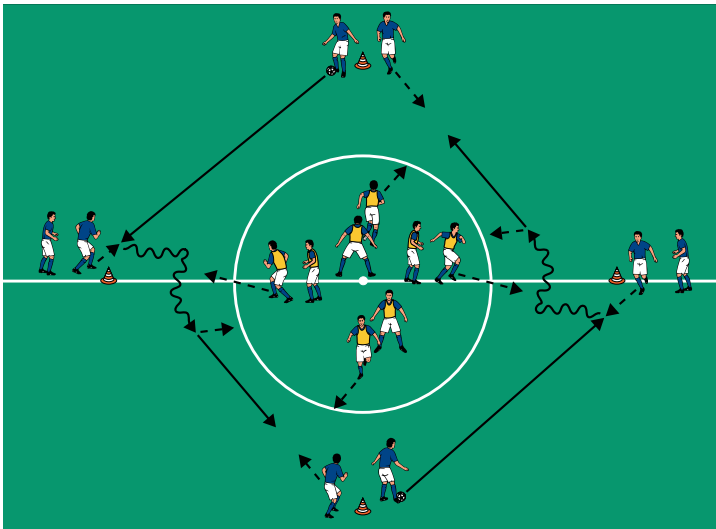
VARIATIONEN

- ▶ Übung 1: Die Außenspieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Übung 3: Der Außenspieler nimmt das Zuspiel ins Feld an und mit und tauscht so mit dem Innenspieler die Positionen und Aufgaben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine präzise Ausführung aller geforderten Techniken achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht nur den jeweils nächsten Außenspieler anspielen, sondern stets abkappen und einen freien Außenspieler auf der jeweils anderen Seite suchen.
- ▶ Alle Spieler sollen dauerhaft in Bewegung sein, um sich bei den kalten Temperaturen gut zu erwärmen.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

1-GEGEN-1-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Eine Raute markieren (Durchmesser: etwa 35 Meter)
- ▶ 8 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer an den Hütchen der Raute verteilen
- ▶ Die Verteidiger postieren sich im Mittelkreis
- ▶ Die jeweils ersten Angreifer an zwei gegenüberliegenden Starthütchen haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils ersten Mitspieler am nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und dribbeln auf die entgegenstartenden teilaktiven Verteidiger aus dem Halbkreis zu.
- ▶ Die Ballbesitzer führen eine Finte aus und spielen ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler am anderen Hütchen weiter, die ebenfalls ins 1 gegen 1 starten usw.

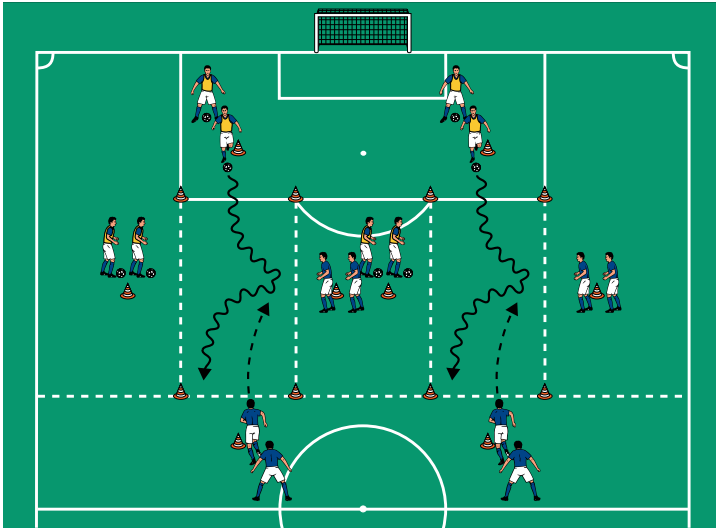
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler passen.
- ▶ Die Finten vorgeben (z. B. Übersteiger, Schere usw.)
- ▶ Erleichtern: Nur mit 1 Ball spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Damit ein gleichmäßiger Rundlauf entstehen kann, dürfen die Verteidiger lediglich teilaktiv agieren.
- ▶ Dies fördert zudem ein systematisches Aufwärmen bei gleichzeitiger Vorbereitung auf die Inhalte des Hauptteils.
- ▶ Als Passempfänger sofort mit dem ersten Kontakt in die Bewegung nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung sowie präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben nach einer Weile tauschen.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



HAUPTTEIL 1:

LINIEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zwischen Strafraum und gegenüberliegender Grundlinie zwei 13 Meter breite Zonen errichten
- ▶ Außerhalb der Zonen Positionshütchen aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer startet gegen den vom gegenüberliegenden Positionshütchen ins Feld startenden Verteidiger ins Feld und versucht, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so startet sofort der erste Ballbesitzer vom anderen Starthütchen gegen den gleichen Verteidiger ins Feld usw.
- ▶ Der Verteidiger bleibt so lange im Feld, bis er den Ball erobert hat.
- ▶ In diesem Fall startet das nächste Spielerpaar sofort die nächste Aktion.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

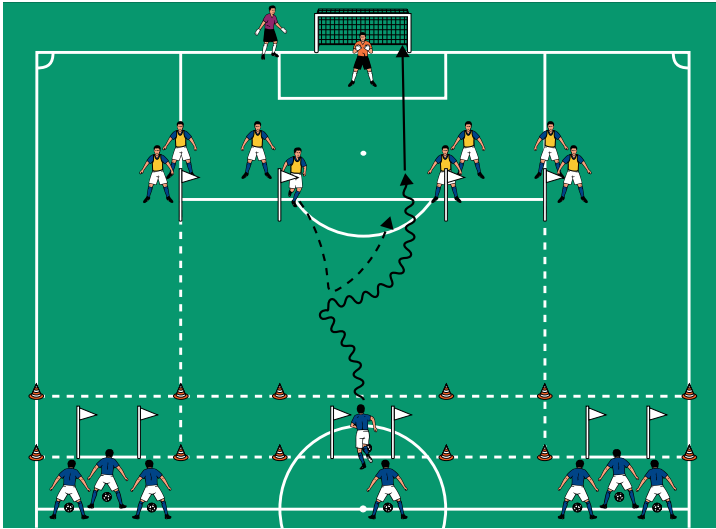
VARIATIONEN

- ▶ Bei einem Ballgewinn der Verteidiger müssen diese über die jeweils andere Grundlinie kontern, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Die Aktionen auf maximal 3 Liniendribblings begrenzen.
- ▶ 3 Liniendribblings in Folge ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- ▶ Dabei gezielt Finten einbauen und den Ball bei Gegnerkontakt möglichst eng am Fuß führen.
- ▶ Dadurch, dass nach einem erfolgreichen Liniendribbling sofort der nächste Spieler startet, ist die Belastungsintensität der Verteidiger sehr hoch.
- ▶ Jeder verlorene Zweikampf vergrößert zudem den Bewegungsrückstand des Verteidigers auf die Ballbesitzer.
- ▶ Ausreichend Pausen einplanen.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 FRONTAL AM STRAFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Das Feld aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Zonen entfernen
- ▶ Auf Strafraumbreite lediglich 1 Angriffszone belassen und 20 Meter vor dem Tor 4 Stangen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Hinter der gegenüberliegenden Grundlinie eine 5 Meter tiefe Endzone mit 3 Stangentoren markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer mit Bällen hinter den Stangentoren postieren
- ▶ Die Verteidiger verteilen sich an den Stangen im Feld

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer dribbelt ins Feld.
- ▶ Daraufhin startet ein Verteidiger von einer ballnahen Stange zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Angreifer versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die gegenüberliegenden Stangentore.

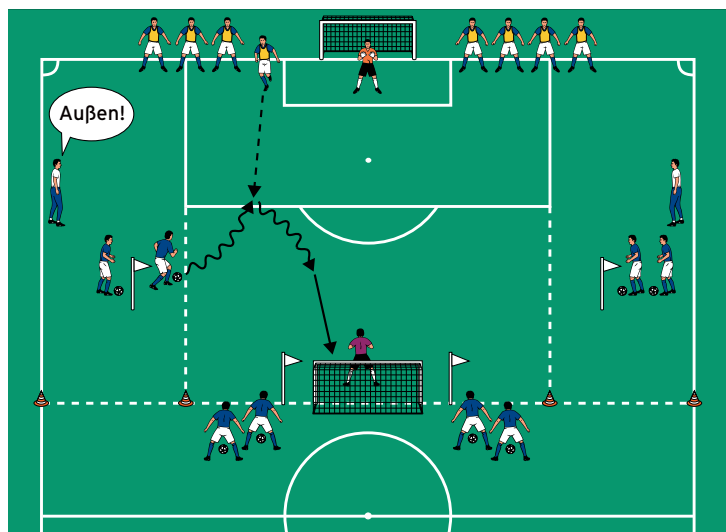
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft die Spieler auf, die zum 1 gegen 1 ins Feld dribbeln sollen.
- ▶ Erleichtern: Der Trainer gibt auch den Verteidiger per Zuruf vor, der zum 1 gegen 1 ins Feld laufen soll.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst in den Strafraum dribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Je nach Dribbelweg des Angreifers sollen sich die jeweils ersten Verteidiger der zwei benachbarten Positionsstangen abstimmen, wer zum 1 gegen 1 ins Feld läuft.
- ▶ Darauf achten, dass dieser Prozess nicht zu lange dauert, damit der Zweikampf weit genug vom eigenen Tor weg geführt wird.
- ▶ Die Angreifer ermutigen, frühzeitig und zielstrebig abzuschließen, um Zeitdruck auf die Verteidiger auszuüben.
- ▶ Im Wechsel von allen Stangentoren losdribbeln.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



SCHLUSSTEIL:

1 GEGEN 1 AUF STRAFRAUMBREITE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Die Endzone und die Stangentore sowie die Positionsstangen im Feld entfernen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Positionsstangen in den Flügelzonen sowie neben dem Tor am Mittelkreis aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer mit Bällen an den Stangen verteilen
- ▶ Die Verteidiger stellen sich seitlich vom eigenen Tor auf

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet die Aktion, indem er einen Angreifer aufruft.
- ▶ Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt gegen den ersten ballnahen Verteidiger ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das gegenüberliegende Großtor.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer den jeweils nächsten Angreifer auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen jeweils in den Strafraum dribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Erleichtern: Der Trainer gibt auch den Verteidiger per Zuruf vor, der zum 1 gegen 1 ins Feld läuft.
- ▶ Erschweren: Die Angreifer dürfen sich auch gegenseitig abstimmen, wer zum 1 gegen 1 ins Feld dribbelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Verteidiger müssen sich gegenseitig abstimmen, wer gegen den aufgerufenen Angreifer ins Feld läuft.
- ▶ Vor allen Dingen bei aus dem Zentrum startenden Ballbesitzern ist diese Entscheidung nicht immer ganz eindeutig zu treffen.
- ▶ Die Ballbesitzer gezielt zu einer Seite vom Tor weg drängen.
- ▶ Dabei berücksichtigen, welcher Fuß der vermeintlich schwächere des Angreifers bzw. der stärkere des Verteidigers ist.
- ▶ Den gegnerischen Ballbesitzer frühzeitig stellen und geschickt zurückweichen.
- ▶ Nicht zu überhastet in den Zweikampf gehen, um nicht ausgespielt werden zu können.
- ▶ Bei Ballgewinn sofort kontern und zielstrebig abschließen!