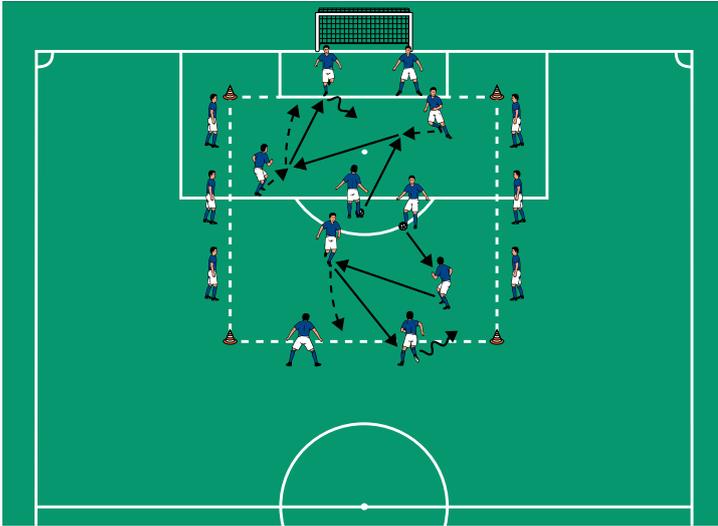


THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN MIT WANDSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Seitenlinien Wandspieler postieren
- ▶ 6 Spieler mit 2 Bällen im Zentrum aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die zentralen Spieler passen sich mit beiden Bällen zu.
- ▶ Die Empfänger des jeweils dritten Passes müssen zu einem freien Wandspieler passen.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt ins Zentrum und tauscht hier mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Anschließend passen sich die Spieler im Zentrum wieder jeweils 3-mal zu usw.

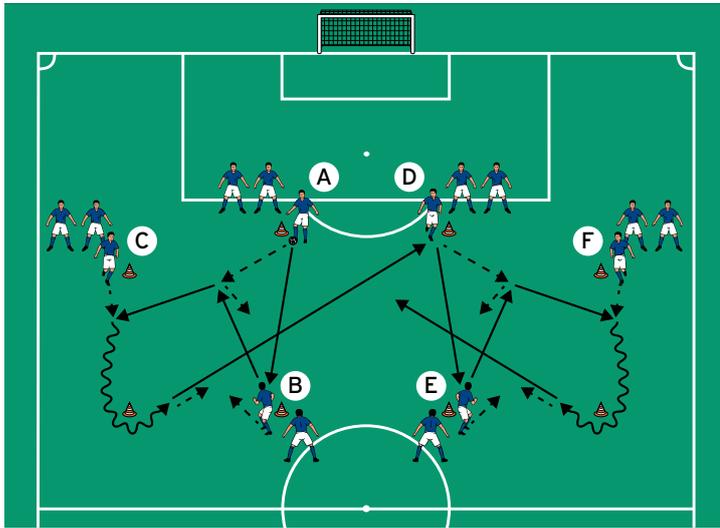
VARIATIONEN

- ▶ Die Dreierkombination muss im Direktspiel erfolgen.
- ▶ Jeder Spieler im Zentrum hat 1 Ball, dribbelt umher und passt zu einem freien Wandspieler. Anschließend tauscht er mit diesem sofort die Positionen und Aufgaben usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler stets in Ballerwartungshaltung agieren.

THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und passt dann in den Lauf von C weiter, der um das Hütchen dribbelt und diagonal zu D spielt.
- ▶ D spielt ebenfalls einen Doppelpass mit E, leitet dann in den Lauf von F weiter, der um das Hütchen dribbelt, diagonal zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

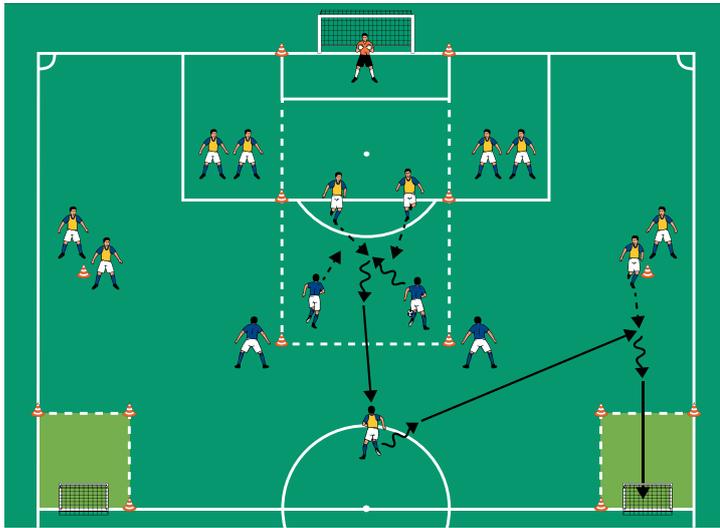
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball und starten gleichzeitig.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Abspiel explosiv zur jeweils nächsten Position weiterlaufen.
- ▶ Die Zuspiele in offener Stellung sofort in die neue Passrichtung weiterleiten.
- ▶ Auf flache und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.

THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES UMSCHALTEN

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter ein 35 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Gegenüber in den Ecken zwischen Außen- und Mittellinie je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- ▶ Darin jeweils 1 Minitor auf der Mittellinie aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 im Feld auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie schnellstmöglich zum Mitspieler im Mittelkreis, der abwechselnd auf einen der Außenspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser nimmt in Richtung Minitor an und mit und schießt von außerhalb der Quadrate ab.

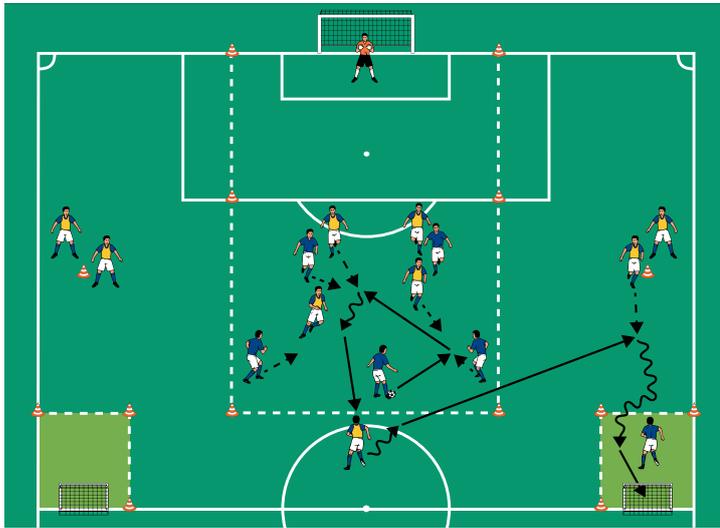
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger im Zentrum kontern zunächst über einen Außenspieler, der zum Mitspieler im Mittelkreis passt. Dieser passt zum jeweils anderen Außenspieler weiter, der auf das jeweilige Minitor abschließt.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Verteidiger im Zentrum sollen leicht versetzt agieren und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Mit dem Ballgewinn sollen die Außenspieler mit höchstem Tempo umschalten und in Richtung Minitor starten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES UMSCHALTEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Feld vor dem Tor auf 35 x 30 Meter vergrößern
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ In jeweils einem Quadrat 1 Verteidiger postieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 4 im Feld auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, versuchen sie, zu ihrem Mitspieler am Mittelkreis zu spielen.
- ▶ Dieser legt auf den Außenspieler ab, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger im Quadrat auf das jeweilige Minitor zu treffen.
- ▶ Anschließend tauscht der Verteidiger mit einem Angreifer im Feld die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Der neue Verteidiger stellt sich im jeweils anderen Quadrat auf usw.

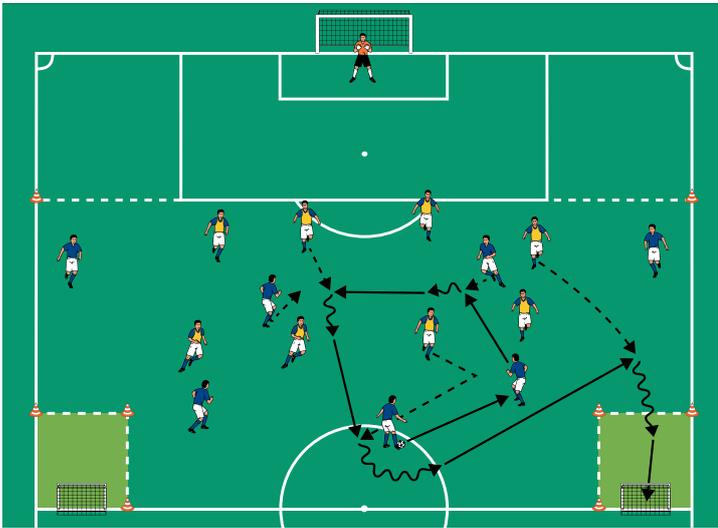
VARIATIONEN

- ▶ Im Zentrum im 5 gegen 5 spielen.
- ▶ 1 Verteidiger aus dem zentralen Feld darf beim Kontern zum 2 gegen 1 vor das jeweilige Minitor nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Außenspieler versuchen, den Gegenspieler mit höchstem Tempo auszuspielen.
- ▶ Die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: KOMPAKT VERTEIDIGEN UND SCHNELL UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 8 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 2 Minitor markieren
- ▶ Vor den Minitoren je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- ▶ Die Strafraumlinie seitlich bis zur Seitenlinie verlängern
- ▶ 7 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Minitor.
- ▶ Die Angreifer versuchen, über die verlängerte Strafraumlinie zu dribbeln und dann auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Minitor.
- ▶ Gültige Treffer auf die Minitor können jedoch nur aus den Quadraten vor den Minitoren erzielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer bei den Minitoren dürfen nur von außerhalb der Quadrate erzielt werden.
- ▶ 8 Angreifer spielen gegen 7 Verteidiger.
- ▶ Die Quadrate und die Zonenlinie am Strafraum entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollten im 4-4-System agieren.
- ▶ Das Zentrum gegen den Ball verdichten und nach einem Ballgewinn blitzschnell in die Tiefe und Breite ausschwärmen.
- ▶ Anspielstationen in der Tiefe schaffen und zielstrebig kontern!