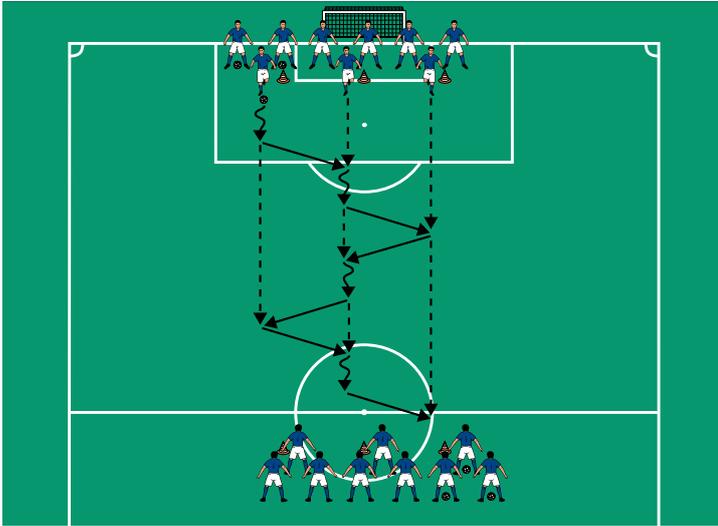


THEMA: SPIEL GEGEN KOMPAKTE DECKUNGSSYSTEME



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL IN DREIERGRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 6 Gruppen zu je 3 Spielern bilden und an den Starthütchen verteilen
- ▶ Je 1 Gruppe auf jeder Seite hat die Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen starten die ersten 3 Spieler auf einer Seite in Richtung gegenüberliegender Grundlinie und passen sich dabei in vorgegebener Reihenfolge zu.
- ▶ Sobald die erste Gruppe am Ziel ist, startet die nächste Gruppe von der anderen Seite.

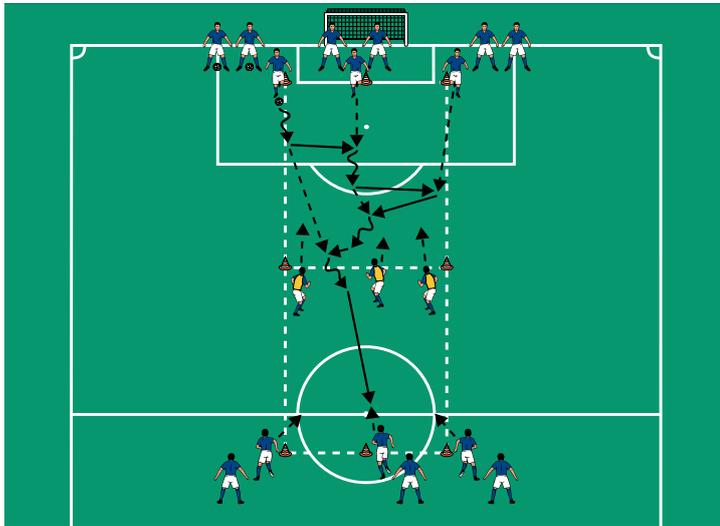
VARIATIONEN

- ▶ Gleichzeitig von beiden Seiten starten.
- ▶ Nach einigen Durchgängen schneller hintereinander starten lassen.
- ▶ Die äußeren Spieler müssen direkt zurück zur Mitte passen.
- ▶ Die Passkombinationen variieren (z.B. kurz-kurz-lang).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets aus der Bewegung in den Lauf des Mitspielers passen.
- ▶ Das Lauftempo variieren: Dem Zuspiel explosiv entgegenstarten, danach langsam weiterlaufen.
- ▶ Beidfüßig üben.

THEMA: SPIEL GEGEN KOMPAKTE DECKUNGSSYSTEME



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL IN DREIERGRUPPEN MIT GEGENSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ Die ersten Spieler einer Seite fungieren als teilaktive Gegenspieler auf Höhe der Mittellinie

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Aus dem freien Zusammenspiel versuchen die Ballbesitzer, die teilaktiven Gegenspieler auszuspielen und über die Mittellinie zu gelangen.
- ▶ Anschließend erfolgt das Zuspiel zur gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Die Passempfänger starten ins Feld, und die Passgeber werden teilaktive Gegenspieler.

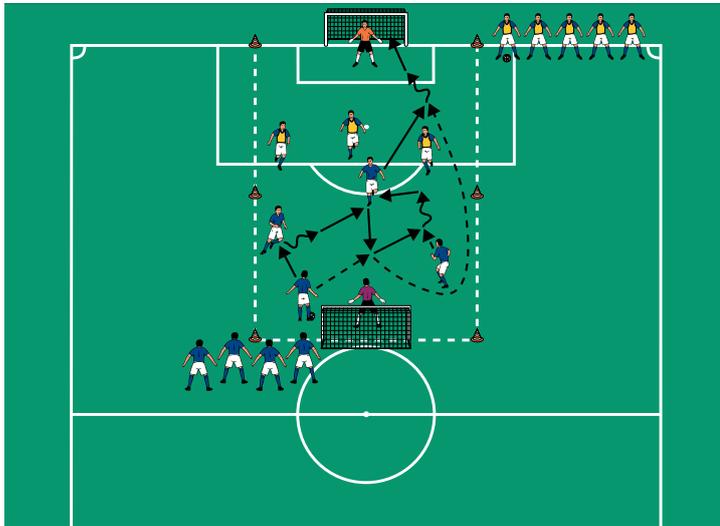
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 bzw. 3 aktiven Verteidigern spielen.
- ▶ Die Verteidiger verbleiben so lange auf ihrer Position, bis sie einen Ball erobert haben.
- ▶ Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände zwischen den Ballbesitzern zu Beginn einhalten.
- ▶ Möglichst durch die Schnittstellen der Gegner spielen und im richtigen Moment in den Rücken der Verteidiger starten.
- ▶ Den Ball möglichst schnell hinter der Mittellinie kontrollieren bzw. direkt zur gegenüberliegenden Gruppe weiterleiten.
- ▶ Die Verteidiger ausspielen, nicht ausdribbeln.
- ▶ Nach dem Pass auf die andere Seite schnell auf Abwehr umschalten.

THEMA: SPIEL GEGEN KOMPAKTE DECKUNGSSYSTEME



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 3 AUF 2 TORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3.
- ▶ Ist der Ball aus dem Spiel, kommen 7 neue Spieler ins Feld. Das jeweils andere Team spielt nun in Überzahl und startet die nächste Aktion.
- ▶ Jedes Tor zählt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

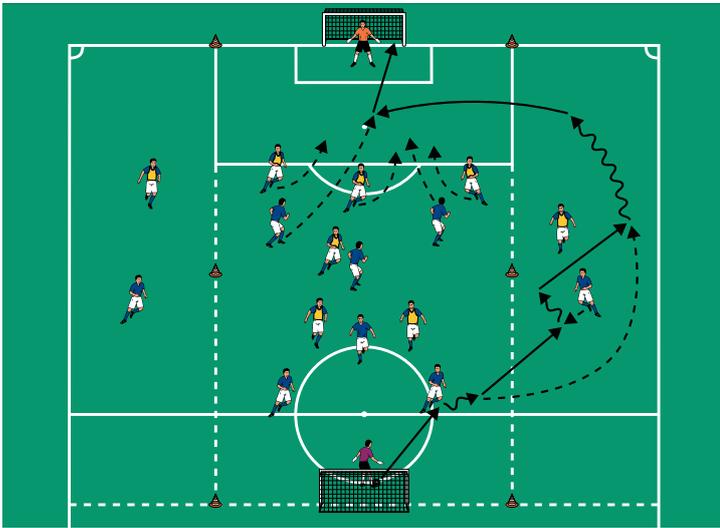
VARIATIONEN

- ▶ Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, spielt in der folgenden Aktion in Überzahl. Fällt kein Tor, Aufgabenwechsel.
- ▶ Ist der Ball schnell aus dem Spiel, einen zweiten Angriff ausspielen.
- ▶ Tore in Unterzahl zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Überzahl stets sichere Pässe spielen.
- ▶ Ständig anbieten und freilaufen.
- ▶ Die Gegenspieler binden und 2-gegen-1-Situationen herstellen. Doppelpässe und Hinterlaufen als angriffstaktische Mittel einsetzen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Die Torhüter müssen wachsam sein und Pässe in die Tiefe ablaufen.
- ▶ Bei Ballverlust bzw. Ballgewinn schnell umschalten.

THEMA: SPIEL GEGEN KOMPAKTE DECKUNGSSYSTEME



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL AM FLÜGEL

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld auf zwei Drittel des Platzes erweitern
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufstellen
- ▶ In Verlängerung der seitlichen Strafraumlinien 2 Außenzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ In jeder Mannschaft 2 Flügelspieler bestimmen

ABLAUF

- ▶ 2 plus 6 gegen 6 plus 2.
- ▶ Nach einem Anspiel auf einen der Flügelspieler darf ein zusätzlicher Angreifer zum 2 gegen 1 in die Außenzone nachrücken.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Tore erzielt?

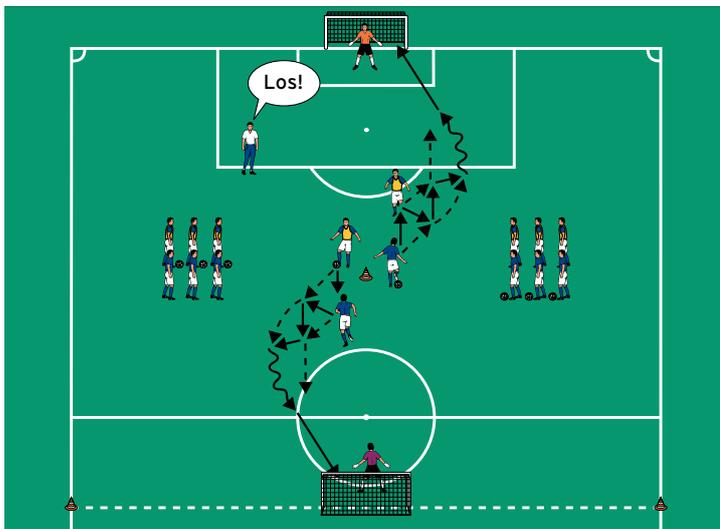
VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahl am Flügel auf 3 gegen 2 erhöhen. 2 Angreifer und 1 Verteidiger kommen hinzu.
- ▶ Die Flügelspieler auf der ballentfernten Seite dürfen in die Mitte starten und den Angriff abschließen bzw. abwehren.
- ▶ Zum Schluss freies Spiel im 8 gegen 8. Tore nach Hinterlaufen zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flügelspieler hinterlaufen.
- ▶ Das Spieltempo variieren.
- ▶ Flanken oder druckvolle Flachpässe in den Rücken der Abwehr spielen.
- ▶ Nach Ballgewinn bzw. -verlust schnell umschalten.
- ▶ Die Flügelspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIEL GEGEN KOMPAKTE DECKUNGSSYSTEME



SCHLUSSTEIL:

1-GEGEN-1-DUELLE

ORGANISATION

- ▶ Jeweils 25 Meter vor den Toren mit Torhütern
1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Spielerpaare bilden und mit Ball an den Start-
hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen startet das jeweils erste
Spielerpaar. Der Ballbesitzer dribbelt vorwärts, der
jeweils andere Spieler läuft rückwärts.
- ▶ Beide passen sich im Lauf zu.
- ▶ Der vorwärtslaufende Spieler startet zu einem
beliebigen Zeitpunkt ins 1 gegen 1 gegen den
rückwärtslaufenden Partner, der Verteidiger wird.
- ▶ Anschließend startet das nächste Spielerpaar.

VARIATIONEN

- ▶ Bei Ballgewinn des Verteidigers dribbelt dieser
schnellstmöglich zum Starthütchen.
- ▶ Der Torhüter startet die 1-gegen-1-Aktion, indem
er den Arm hebt.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Wettbewerb
durchführen. Jeder Spieler hat 2 offensive und
2 defensive Aktionen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben nach jeder Aktion wechseln.
- ▶ Unterschiedliche Startpositionen wählen:
Zunächst zentral vor dem Tor, später von halb-
rechts bzw. halblinks starten.
- ▶ Den Abstand zwischen den Spielern gering halten
(ca. 2 Meter).
- ▶ Die 1-gegen-1-Aktionen schnell und zielstrebig
abschließen.
- ▶ Beidfüßig passen.