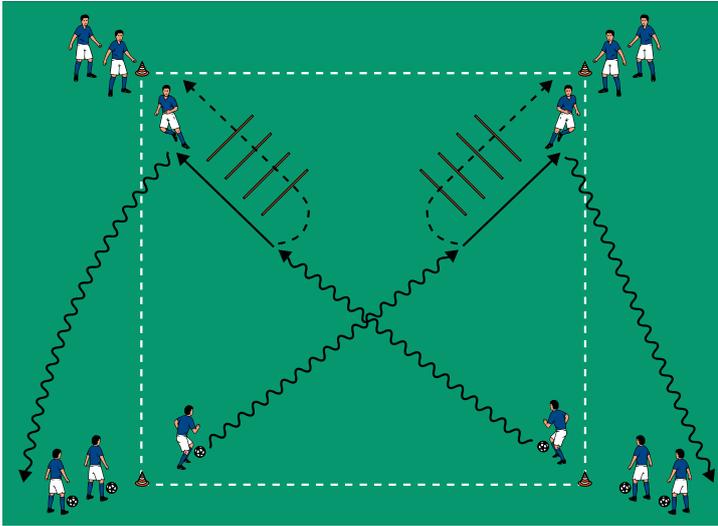


THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONSFELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Vor den hinteren Hütchen jeweils 4 Stangen auslegen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen ohne Stangen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Viereck, passen zum Spieler diagonal gegenüber und laufen dem Ball durch die Stangen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen gerade zum Hütchen nach vorne an und mit.

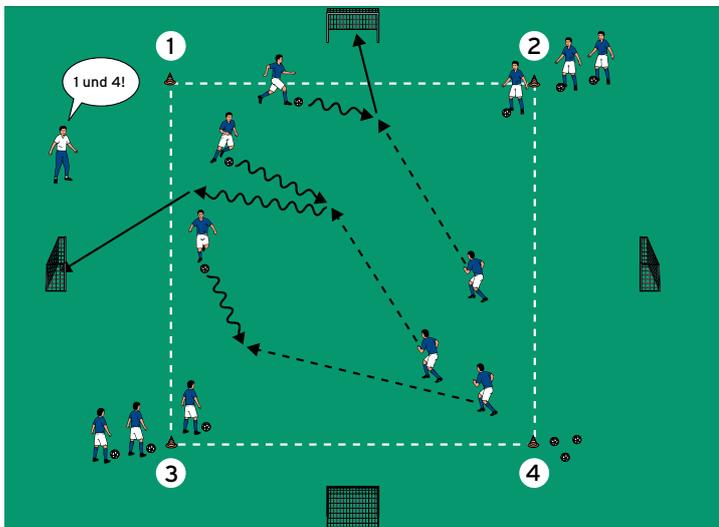
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen mit zwei Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom seitwärts durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- ▶ An den Stangen vorbei passen.
- ▶ Auf Blickkontakt und freien Passweg zum Mitspieler achten.
- ▶ Im Feld zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.

THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



AUFWÄRMEN 2:

ABWEHR-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren und die Hütchen nummerieren
- ▶ Hinter jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Jede Gruppe mit Bällen an einem Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Hütchen auf.
- ▶ Die Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen dribbeln als Angreifer ins Feld und spielen auf Ballbesitz.
- ▶ Die Spieler vom zuletzt aufgerufenen Hütchen laufen als Verteidiger ins Feld und spielen eroberte Bälle in die Minitore.

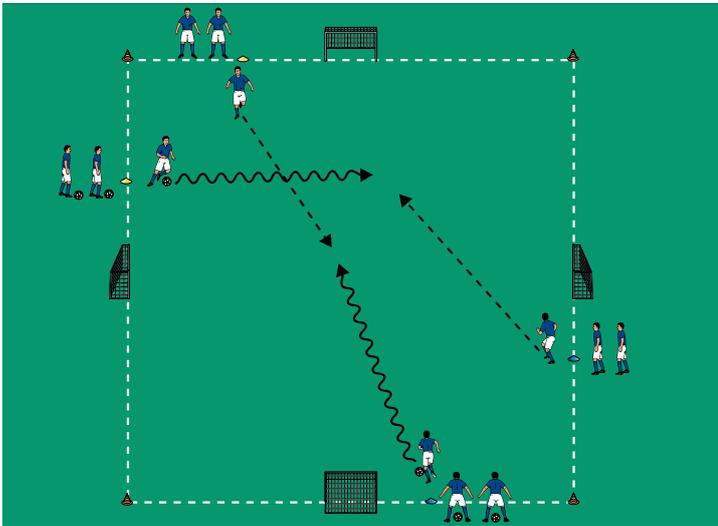
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer kommen nur mit einem Ball ins Feld.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So lange der Ball im Feld ist, können die Spieler nach Ballverlust nachsetzen.
- ▶ Alle Spieler spielen so lange weiter bis der letzte Ball verspielt ist.
- ▶ Es muss innerhalb des Feldes auf die Minitore geschossen werden.
- ▶ Nach Ballgewinn schnellstmöglich auf das nächste Minitor abschließen.

THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Miniretoren errichten
- ▶ Neben jedem Miniretor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an 2 Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln ins Feld und greifen auf das Miniretor gegenüber an.
- ▶ Die anderen Spieler laufen als Verteidiger ins Feld, verteidigen ihr Miniretor und kontern bei Ballgewinn auf die anderen Miniretore.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

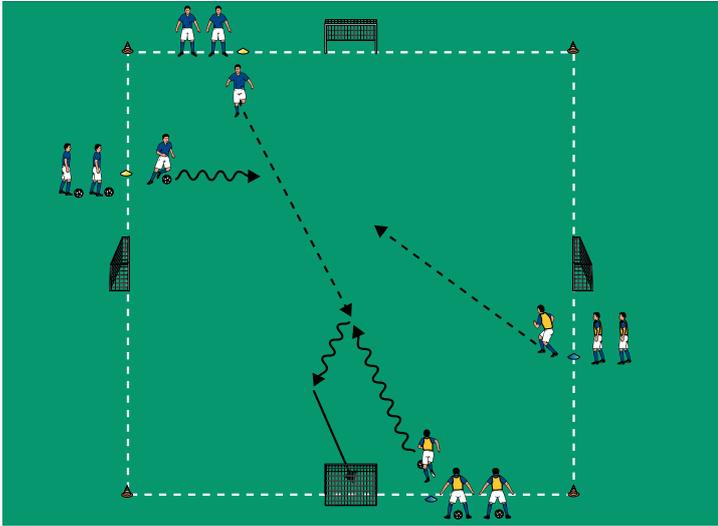
VARIATIONEN

- ▶ Zum Angreifer zuspieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer startet jeden Durchgang, indem er ins Feld dribbelt.
- ▶ Die Spieler dürfen nicht in den anderen Zweikampf eingreifen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.

THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



HAUPTTEIL 2:

DOPPELTES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Jedes Team mit Bällen an 2 Starthütchen nebeneinander postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt zum 1 gegen 1 auf die zwei Minitore gegenüber ins Feld.
- ▶ Der Spieler, dessen Mitspieler im 1 gegen 1 trifft, dribbelt anschließend zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben innerhalb der Teams wechseln.

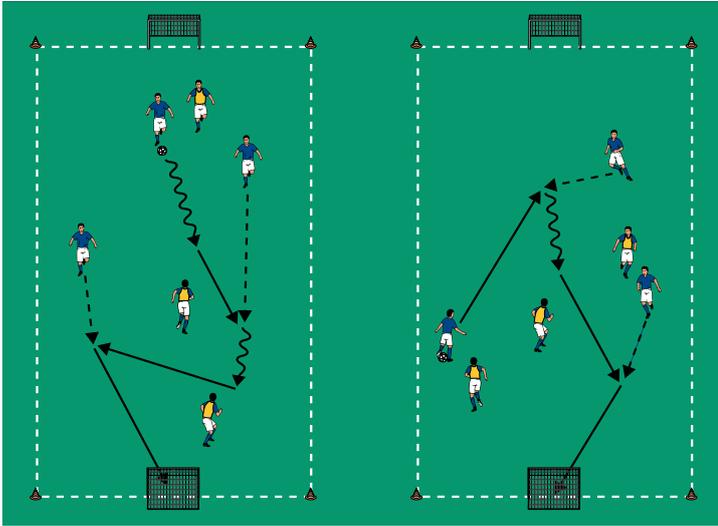
VARIATIONEN

- ▶ Zum Spieler gegenüber jeweils zuspelen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trifft niemand im 1 gegen 1, einen Spieler aufrufen, der zum 2 gegen 2 eindribbelt.
- ▶ Das 2 gegen 2 endet, wenn der Ball verspielt ist.

THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



SCHLUSSTEIL:

TURNIER IM 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 20 Meter große Felder mit Minitoren errichten
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Spiel im 3 gegen 3 auf jedem Feld.
- ▶ Nach jeweils 5 Spielminuten wechseln die Teams die Gegner.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Durchgang darf innerhalb der Teams ein Spieler wechseln.
- ▶ Ein Turnier mit 4 Mannschaften spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams zählen die gewonnenen Spiele eigenständig mit.
- ▶ Gegebenenfalls das Abwehrverhalten im 3 gegen 3 korrigieren.
- ▶ Zwischen den Spielen kurze Pausen einplanen, da das 3 gegen 3 sehr intensiv ist.