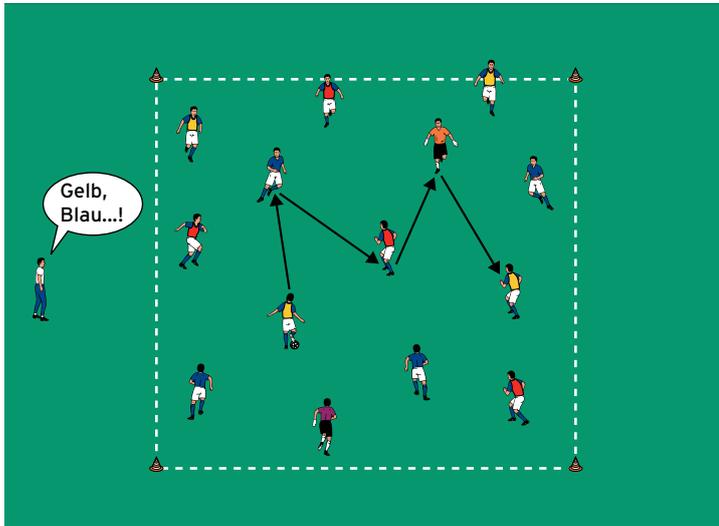


THEMA: IN UNTERZAHL VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

3-FARBEN-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Torhüter benennen
- ▶ Die Spieler mit Ball im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbreihenfolge auf.
- ▶ Anschließend passen sich die Spieler in der entsprechenden Reihenfolge zu.
- ▶ Der letzte Spieler spielt einen Flugball zu einem der beiden Torhüter, der anschließend die nächste Aktion einleitet.

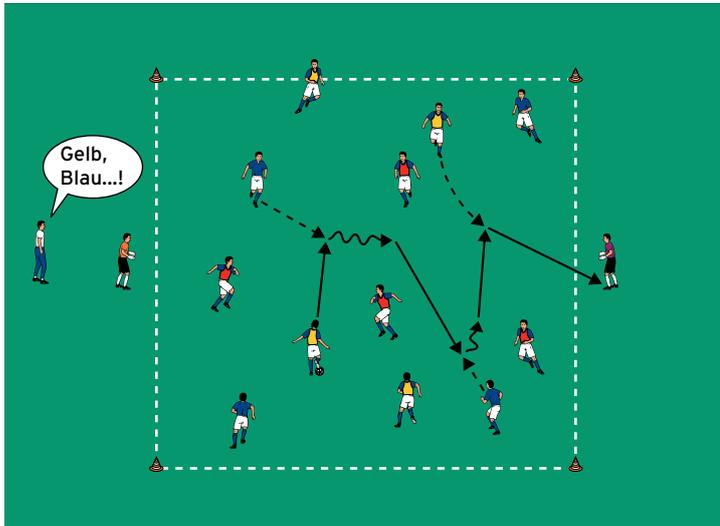
VARIATIONEN

- ▶ Die Farbreihenfolge 2-mal durchspielen, ehe zum Torhüter gepasst wird.
- ▶ Mit 2 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine gleichmäßige Raumaufteilung der Spieler achten.
- ▶ Die Spieler sollen aktiv ein Zuspiel fordern.
- ▶ Der Trainer wechselt regelmäßig die Farbreihenfolge.

THEMA: IN UNTERZAHL VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

3-FARBEN-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Torhüter an gegenüberliegenden Seitenlinien postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei zu.
- ▶ Der Trainer startet mit dem Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Teams spielen für 1 Minute zusammen und versuchen, von Torhüter zu Torhüter zu passen.
- ▶ Das übrige Team verteidigt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Wettbewerb: Welche Mannschaft schafft die meisten Anspiele?

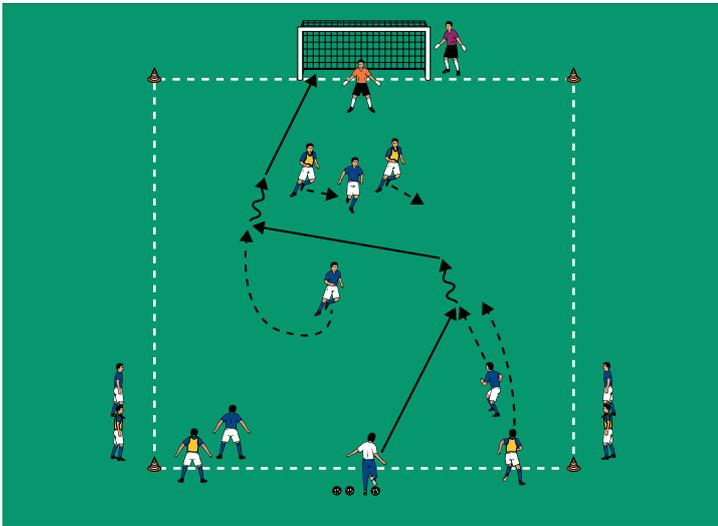
VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter mit Flugbällen anspielen.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ 2 Pflichtkontakte einfordern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Trainerkommando sofort zu einem Spieler der aufgerufenen Mannschaften passen.
- ▶ Die Mannschaften ungefähr gleich oft aufrufen.
- ▶ Die Aktionszeit ist bewusst kurz gehalten.
- ▶ Die Spieler üben die Wahrnehmung und Orientierung.

THEMA: IN UNTERZAHL VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

UNTERZAHL-VERTEIDIGUNG I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- ▶ Der Torhüter besetzt das Tor, der andere postiert sich daneben
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bilden
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung verteilen
- ▶ Der Trainer mit Bällen mittig der gegenüberliegenden Grundlinie postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer eröffnet mit einem Pass auf einen ballnahen Angreifer.
- ▶ Mit der Annahme darf der jeweils dahinterstehende Verteidiger nachrücken.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zum Trainer.
- ▶ Nach 8 Angriffen die Aufgaben und Positionen wechseln.

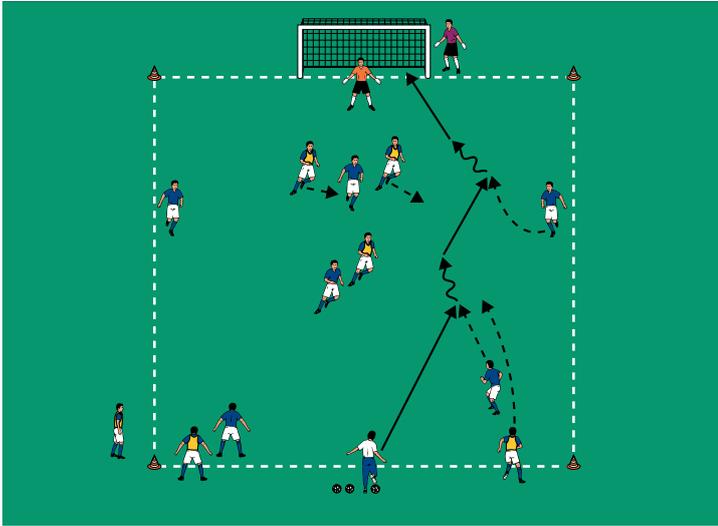
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen den ballnahen Angreifern und Verteidigern variieren.
- ▶ Die Angriffe zeitlich begrenzen.
- ▶ Einen weiteren Angreifer hinzunehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den nachrückenden Verteidiger wird der Angriff zu einer verzögerten Gleichzahl.
- ▶ Als Verteidiger das Zentrum schließen.
- ▶ Die Torhüter nach jedem Angriff tauschen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben innerhalb des Teams regelmäßig wechseln.

THEMA: IN UNTERZAHL VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

UNTERZAHL-VERTEIDIGUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer eröffnet mit einem Pass auf einen ballnahen Angreifer.
- ▶ Mit der Annahme darf der jeweils dahinterstehende Verteidiger nachrücken.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zum Trainer.
- ▶ Nach 8 Angriffen die Aufgaben und Positionen wechseln.

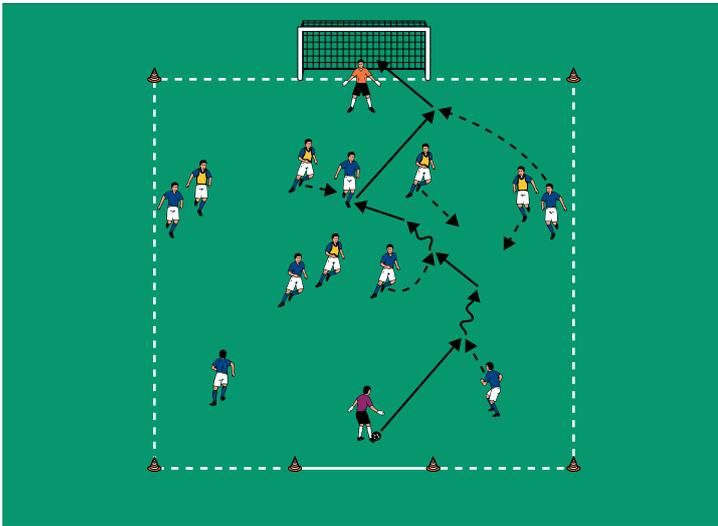
VARIATIONEN

- ▶ Die Angriffe mit einer begrenzten Anzahl an Pässen abschließen.
- ▶ Das übrige ballnahe Spielerpaar startet ebenfalls ins Feld nach.
- ▶ Die Positionen der nachstartenden Spieler variieren.
- ▶ Der pausierende Torwart eröffnet die Angriffe, anstatt des Trainers.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter nach jedem Angriff tauschen.
- ▶ Die Verteidiger müssen in Unterzahl versuchen, das Zentrum zu schließen und nur Pässe nach Außen zuzulassen.
- ▶ Mit Abseitsregel spielen.

THEMA: IN UNTERZAHL VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 1 Stangentor errichten
- ▶ Die Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5.
- ▶ Das Überzahl-Team startet jeden Angriff und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zum Torhüter am gegenüberliegenden Hütchentor.
- ▶ Ein Angriff endet, wenn ein Tor erzielt, zum Torhüter am Hütchentor gepasst oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Pässe zum Torhüter am gegenüberliegenden Hütchentor zählen doppelt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Hütchentor mit Torhüter.
- ▶ Mit Ecken und Einwüfen spielen.
- ▶ Freies Spiel im 5 gegen 5 plus 2.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 2 Durchgängen neue Verteidiger benennen.
- ▶ Die Torhüter tauschen regelmäßig die Tore.
- ▶ Der Schwerpunkt der Trainingseinheit wird auch im Abschlusspiel aufgegriffen.