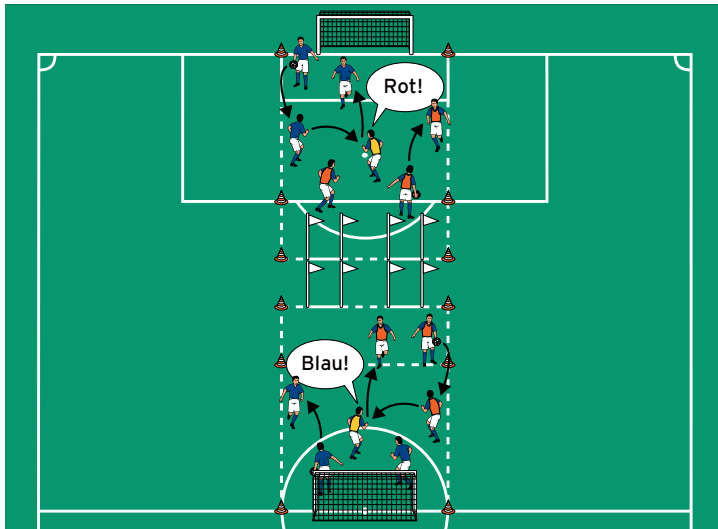


THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

REAKTIONS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 24 x 18 Meter große Felder mit je 1 Tor und 2 Stangentoren (Breite: 2 Meter) markieren
- ▶ 7 Meter vor den Stangentoren eine Endzone markieren
- ▶ In beiden Feldern jeweils 2 Teams zu je 3 Spielern sowie 1 Neutralen bestimmen
- ▶ Pro Feld 2 Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler werfen sich in beiden Feldern jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei beziehen sie auch den neutralen Spieler ein.
- ▶ Der neutrale Spieler ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufene Mannschaft erhält den Ballbesitz, das jeweils andere Team lässt ihren Ball liegen und wird 'Jäger'-Mannschaft.
- ▶ Das Ballbesitz-Team versucht, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen und anschließend zu einem Mitspieler in die Endzone zu werfen (= 1 Punkt).
- ▶ Das 'Jäger'-Team versucht, den Ball zu erobern (= 1 Punkt).
- ▶ Anschließend werfen sich die Teams bis zum nächsten Kommando wieder in den eigenen Reihen zu usw.

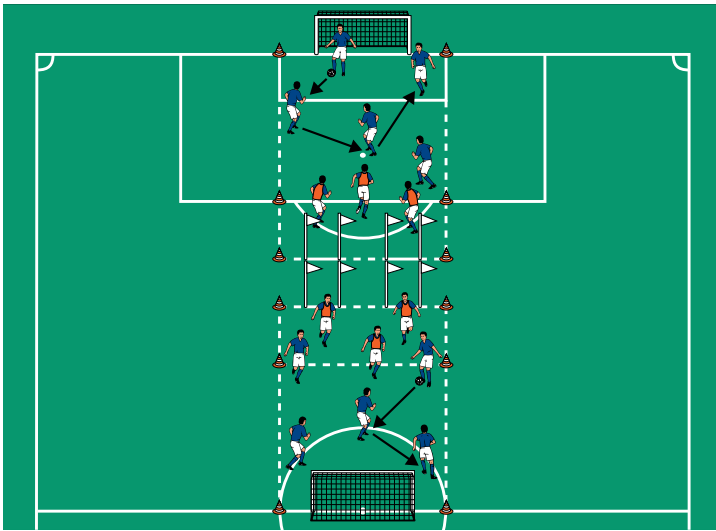
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des 'Jäger-Teams' müssen versuchen, den Ballbesitzer für 2 Sekunden festzuhalten (= 1 Punkt).
- ▶ Die Teams passen sich in den eigenen Reihen zu und versuchen auf das Kommando des neutralen Spielers, in die Endzone zu kombinieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Trainingform dient dazu, die Grundlagen des Vorwärtsverteidigens wie das Reaktionsvermögen, die Sprintbereitschaft und das aggressive Anlaufen einzuüben.
- ▶ Darauf achten, dass das 'Jäger'-Team häufig im Sprint gegen den Ball arbeitet.
- ▶ Zielstrebig zum Ballbesitzer durchlaufen.
- ▶ Sofort 'zupacken' und in den Zweikampf kommen!

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Dreier-Teams in der Endzone postieren
- ▶ Die Fünfer-Teams mit je 1 Ball in den Feldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der erste Verteidiger ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Nach 7 Sekunden startet der jeweils nächste Verteidiger ins Feld nach usw.
- ▶ Gelingt dem ersten Verteidiger im 1 gegen 5 ein Ballgewinn, so erhält er 3 Punkte für die Mannschaftswertung.
- ▶ Gelingt ein Ballgewinn zu zweit, erhalten die Verteidiger 2 Punkte.
- ▶ Gelingt ein Ballgewinn zu dritt, so erhält das Team 1 Punkt.
- ▶ Bleiben die Ballbesitzer auch im 5 gegen 3 noch ohne Ballverlust, so erhalten sie ebenfalls 3 Punkte für die Teamwertung.
- ▶ Die Aufgaben nach einiger Zeit durchwechseln.

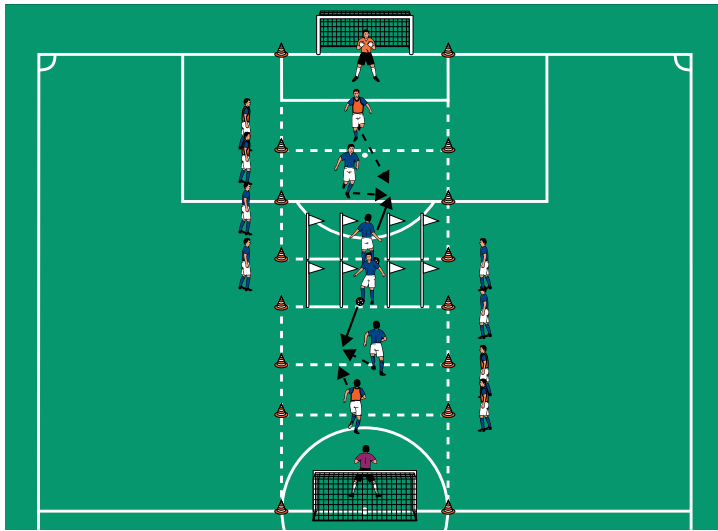
VARIATIONEN

- ▶ Den zeitlichen Abstand, bis der nächste Verteidiger ins Feld startet, verkürzen oder verlängern.
- ▶ Die Verteidiger rund um die Felder verteilen und von verschiedenen Seiten nachstarten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wegen der hohen Intensität ausreichend Pausen einplanen.
- ▶ Die Verteidiger sollen ihren Deckungsschatten gezielt nutzen, um dem jeweiligen Ballbesitzer Passoptionen zu nehmen.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

VORWÄRTS VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jetzt jeweils 10 Meter vor den Toren je eine weitere Linie markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Anspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Anspieler passen zu den Angreifern in den Feldern, die versuchen, im 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf eines der Stangentore.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

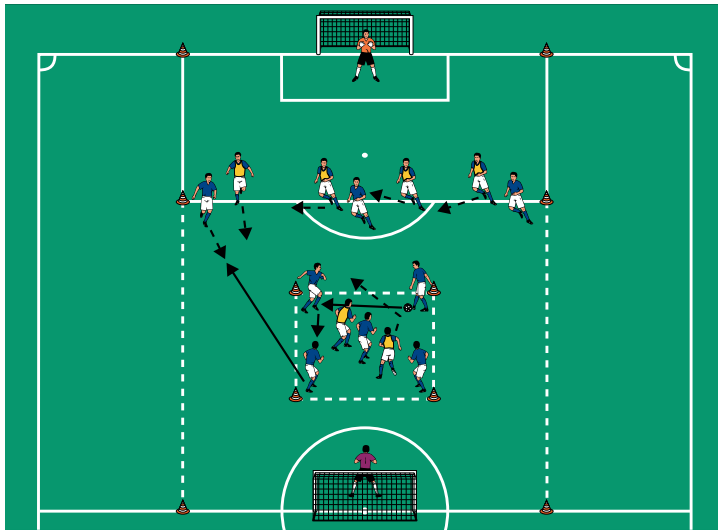
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld starten von der gleichen Linie.
- ▶ Den Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger verringern oder vergrößern.
- ▶ Der Anspieler darf nach 5 Sekunden zum 2 gegen 1 nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst mit dem Anspiel darf der Verteidiger seine Linie verlassen.
- ▶ Er muss versuchen, den Passempfänger schnellstmöglich zu erreichen, um dessen Aufdrehen zum Tor zu verhindern.
- ▶ Bestenfalls kann er sogar versuchen, das Zuspiel bereits vor dem Passempfänger abzufangen und den Ball zu erobern.
- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger leicht versetzt zum Passempfänger agiert, damit er vor dem Passempfänger an den Ball kommen kann.
- ▶ Den Abstand der Linien dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Der Verteidiger muss eine realistische Chance haben, das Zuspiel vor dem Passempfänger abzufangen.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

5 GEGEN 2 AUF 4 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Mittig 10 Meter vor dem Tor an der Mittellinie ein 12 x 12 Meter großes Quadrat errichten
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Angreifer im Quadrat haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 2 im Quadrat auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen und danach auf einen Mitspieler in die Tiefe zu passen.
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger aus dem Quadrat rücken zum 4 gegen 5 nach.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion im 5 gegen 2 im Quadrat usw.

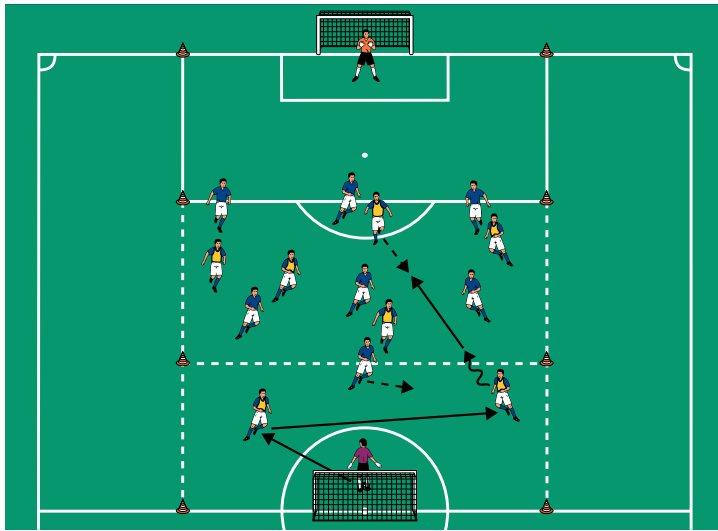
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler aus dem Quadrat dürfen nachrücken.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Die Spieler an der Strafraumgrenze dürfen erst mit dem Pass in die Tiefe eingreifen.
- ▶ Durch die Überzahl der Verteidiger in der letzten Abwehrreihe kann ein Verteidiger immer mutig nach vorne attackieren.
- ▶ Pass ins Zentrum: Der jeweils ballnahe Innenverteidiger attackiert nach vorne. Die übrigen Verteidiger sichern ab, indem sie ein Abwehrdreieck bilden.
- ▶ Pass nach außen: Der jeweils ballnahe Außenverteidiger attackiert nach vorne. Die übrigen Verteidiger sichern ab, indem sie eine Abwehrsichel bilden.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger immer auf der 'inneren Linie' agieren.

THEMA: VORWÄRTS VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 8 IN 3 QUERZONEN

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Das Quadrat entfernen
- ▶ Jetzt zwei 15 Meter tiefe Endzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern
- ▶ Die Endzone der Verteidiger muss jeweils frei bleiben.
- ▶ Erst mit einem Pass in den Strafraum dürfen die Angreifer und Verteidiger in die Endzone nachrücken (Spiel mit 'Eishockey-Abseits').
- ▶ Bei einem Ballgewinn der Verteidiger kontern diese schnellstmöglich auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen nur in der Mittelzone attackieren und auch nach einem Pass nicht in die eigene Endzone nachrücken.
- ▶ Das Feld um jeweils 5 Meter verbreitern.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass das Verteidiger-Team möglichst kompakt bleibt.
- ▶ Überspielte Verteidiger müssen schnellstmöglich nach hinten rücken, um die eigenen Mitspieler bestmöglich zu unterstützen und den gegnerischen Ballbesitzer zu doppeln.
- ▶ Der Torhüter soll im Rücken der Verteidiger mitspielen und lange Zuspiele gezielt abfangen.
- ▶ Darauf achten, dass die neuen Verteidiger die eigene Endzone nach einem Ballverlust sofort räumen und mutig nach vorne attackieren.