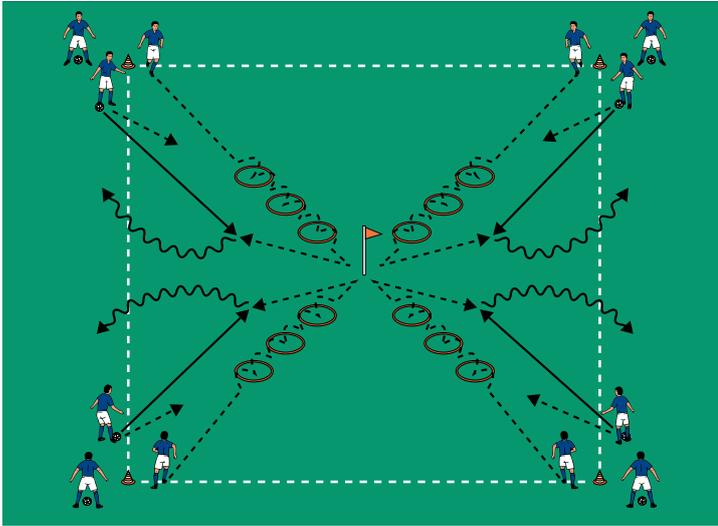


THEMA: ZUSAMMEN VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-KREUZ

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Ein 'Reifen-Kreuz' aus 12 Reifen und 1 Stange gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten ohne Ball ins Feld, durchlaufen die 3 Reifen, berühren die Stange und fordern ein Zuspiel vom eigenen Eckhütchen.
- ▶ Den Pass anschließend zum Hütchen an- und mitnehmen.

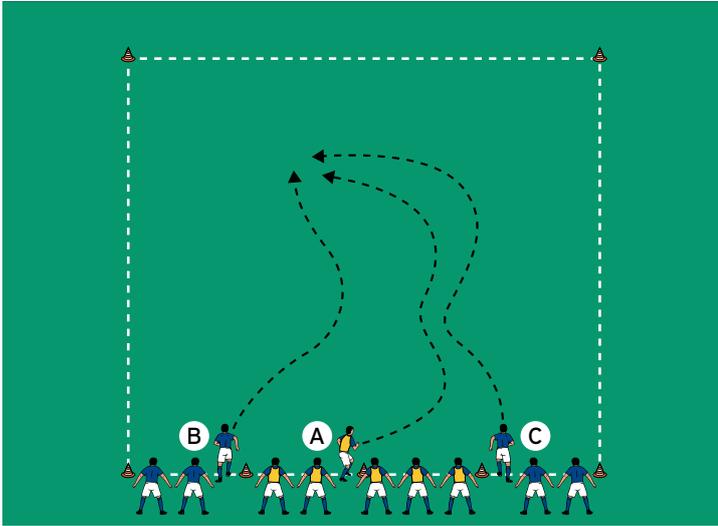
VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen rückwärts/seitwärts durchlaufen.
- ▶ Die Stange umlaufen, anstatt sie zu berühren.
- ▶ Eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler vor dem Zuspiel Blickkontakt suchen.
- ▶ Der nächste Spieler startet sofort nach seinem Pass ins Feld.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit!

THEMA: ZUSAMMEN VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

PARTNER FINDEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das 'Reifen-Kreuz' entfernen
- ▶ Auf einer Seitenlinie 3 Starthütchen errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Ein Team an Position A, das andere Team an Position B und C postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Feld.
- ▶ B und C versuchen sich an den Händen zu fassen, bevor A einen von beiden abschlägt.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben und Positionen wechseln.

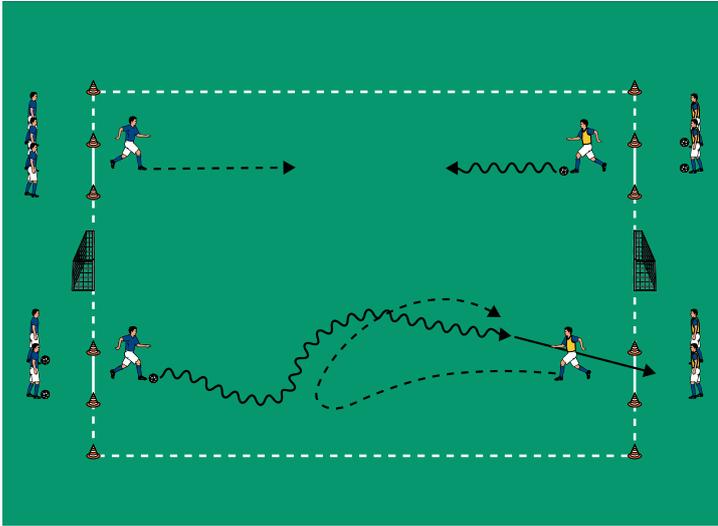
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln, anstatt zu laufen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schlägt in 6 Durchgängen als Fänger die meisten Spieler ab?
- ▶ Das Trainerkommando per Zuruf oder mit Handzeichen geben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler im Rücken des Fängers soll dem unter Druck stehenden Partner helfen.
- ▶ Das Spiel trainiert die Orientierung, da der Fänger beide Spieler im Blick behalten muss.

THEMA: ZUSAMMEN VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

EINSER-ZWEIER-ABWEHR

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Minitor und 2 Hütchentore errichten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils 1 Seite zuweisen
- ▶ Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchentoren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten zum 1 gegen 1 auf die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore ins Feld.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ein Ball ins Aus gespielt, entsteht mit den übrigen Spielern im Feld sofort ein 2 gegen 2 auf die Minitore.
- ▶ Das 2 gegen 2 endet, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.

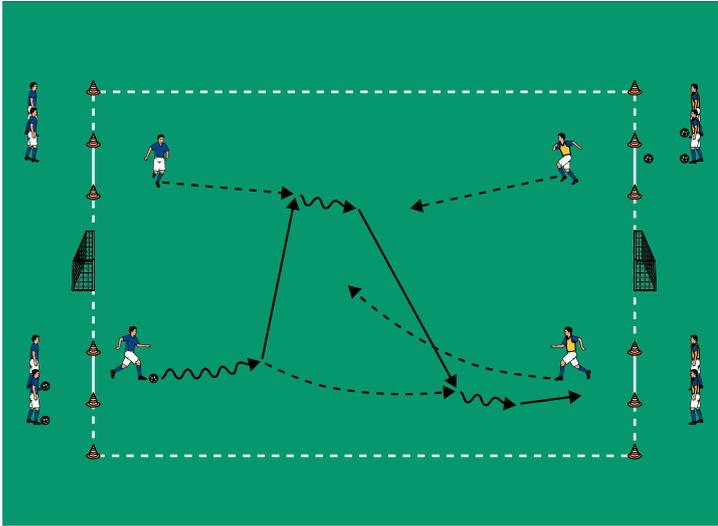
VARIATIONEN

- ▶ Das Spiel mit einem Pass auf den Gegenspieler eröffnen.
- ▶ Auf diagonal gegenüberliegende Hütchentore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Umschalten zum 2 gegen 2 lautstark unterstützen.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, einen weiteren einspielen.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen!

THEMA: ZUSAMMEN VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

ZWEIER-VIERER-ABWEHR

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten zum 2 gegen 2 auf die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore ins Feld.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ein Ball ins Aus gespielt, entsteht mit den übrigen Spielern im Feld sofort ein 4 gegen 4 auf die Minitore.
- ▶ Das 4 gegen 4 endet, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.

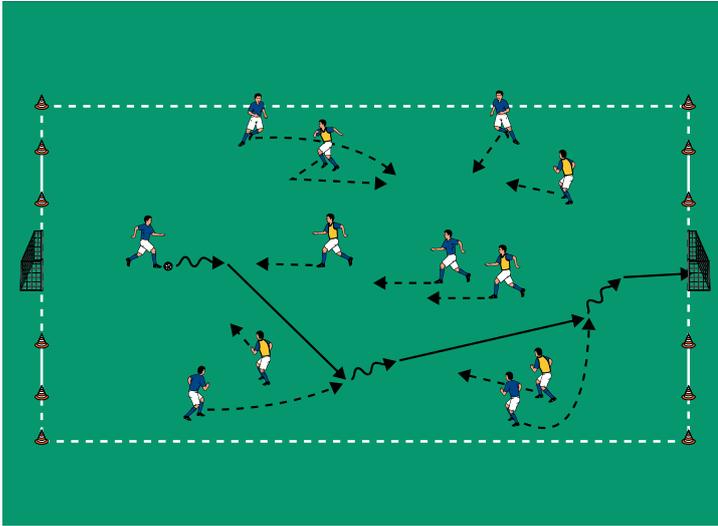
VARIATIONEN

- ▶ Dem Gegner zunächst hoch zuwerfen.
- ▶ Das jeweilige Hütchentor zunächst umdribbeln bzw. umlaufen, ehe die Spieler ins Feld starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur besseren Orientierung im 2 gegen 2 das Feld durch eine Hütchenlinie teilen.
- ▶ Das Umschalten zum 4 gegen 4 durch Zuruf unterstützen.
- ▶ Die Angriffe gegebenenfalls zeitlich begrenzen.

THEMA: ZUSAMMEN VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

3-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Minitor und 2 Hütchentore errichten
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Mini- bzw. Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Position der Hütchen-/Minitore verändern.
- ▶ Ein Team spielt auf beide Minitore, das andere Team auf die 4 Hütchentore.
- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore gegebenenfalls vergrößern/verkleinern.
- ▶ Nach einer Balleroberung möglichst schnell nach vorne umschalten.
- ▶ Den Ballführenden stets unter Druck setzen.
- ▶ Zusammen verteidigen!