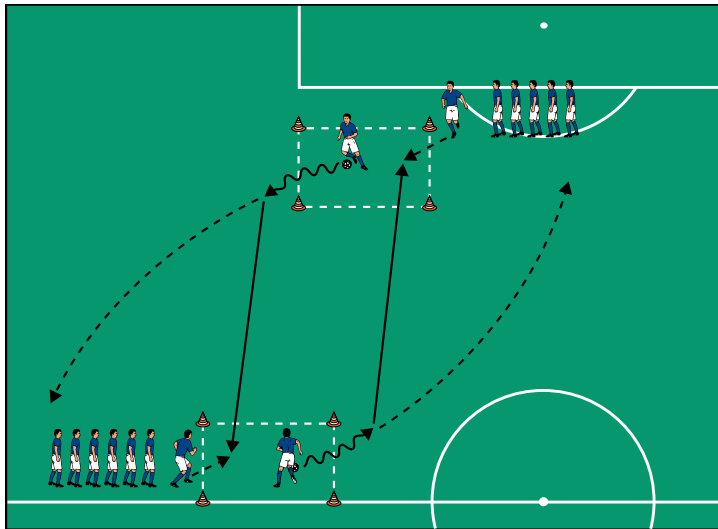


THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



**AUFWÄRMEN 1:**

**AN- UND MITNAHME  
IN DIE BEWEGUNG**

**ORGANISATION**

- ▶ Zwei 6 x 10 Meter große Felder im Abstand von 18 Metern zueinander zwischen Strafraum und Mittellinie markieren
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils mit 1 Ball den Feldern zuweisen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler postieren sich mit dem Ball in den Feldern

**ABLAUF**

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die beiden ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig nach rechts um das vordere Eckhütchen und passen von außerhalb des Feldes zum jeweils nächsten ins Feld startenden Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zur Seite um das rechte vordere Eckhütchen mit und passen ebenfalls.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur gegenüberliegenden Seite nach, stellen sich dort wieder an usw.

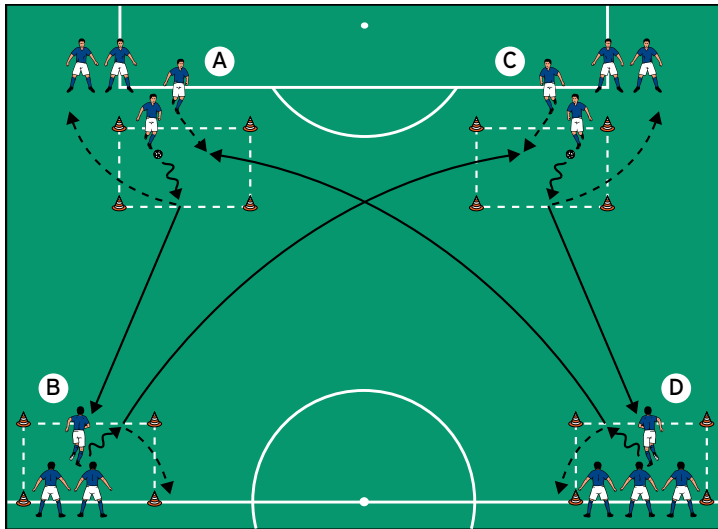
**VARIATIONEN**

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Aufgabe erleichtern: Die hohen Zuspiele dürfen mit den Händen gefangen werden.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Als Passempfänger nach Blickkontakt mit dem Passgeber explosiv in das Zuspiel 'hineinstarten'!
- ▶ Sofort in die Bewegung zur Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins stets in Passrichtung zum Mitspieler zeigt.
- ▶ An den Feldern ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



**AUFWÄRMEN 2:**

**FLUGBÄLLE UND FLACHPÄSSE**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf der anderen Seite der Spielfeldhälfte 2 weitere identische Felder errichten
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

**ABLAUF**

- ▶ A passt zu B, der kurz zur Seite an- und mitnimmt und dann per Flugball auf C weiterleitet.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt auf D, der per Flugball zurück auf A spielt.
- ▶ Nach ihren Pässen stellen sich die Spieler jeweils bei der eigenen Gruppe wieder an.

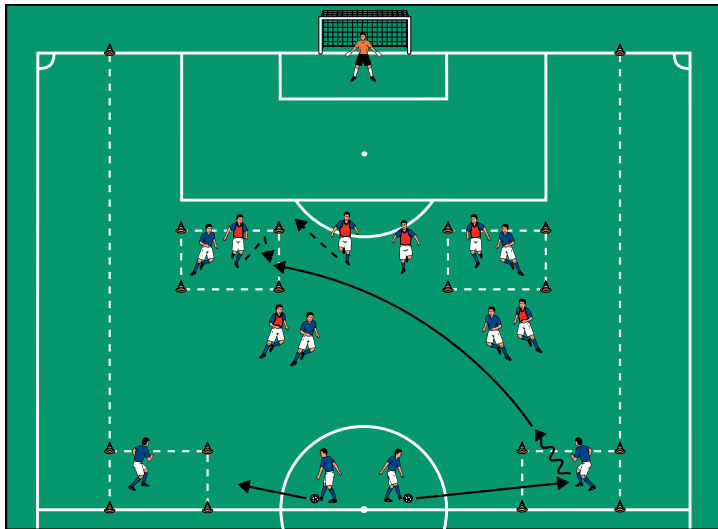
**VARIATIONEN**

- ▶ Mit nur 1 Ball spielen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen ins jeweils nächste Feld nach.
- ▶ Alle Spieler spielen sich mit hohen Flugbällen zu.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ A und C müssen sich gegenseitig abstimmen, um die Passfolge möglichst gleichzeitig zu starten.
- ▶ Auf präzise Flugbälle und Pässe achten!
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Flugbälle richtig getimt in die diagonal gegenüberliegenden Felder spielen. Die Bälle sollen nicht schon vorher auf dem Boden aufkommen.
- ▶ Bei der Kontrolle der flachen Zuspiele die Bälle möglichst mit dem ersten Kontakt so vorlegen, dass die Spieler gleich mit dem zweiten Kontakt einen präzisen Flugball spielen können.

THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



HAUPTTEIL 1:

**POSITIONSSPEZIFISCHES  
ABWEHRTRAINING DER INNEN-  
VERTEIDIGER**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Auf der Grundlinie der Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Je 2 Angreifer und 3 Verteidiger benennen und vor dem Strafraum aufstellen
- ▶ Je 1 Startspieler im Mittelkreis sowie 1 weiteren Spieler in den hinteren Feldern postieren

**ABLAUF**

- ▶ Der erste Startspieler passt zu seinem Mitspieler ins Feld, der kurz an- und mitnimmt und auf einen Mitspieler ins diagonal gegenüberliegende Feld flankt.
- ▶ 2 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball schnellstmöglich zu gewinnen bzw. zum Anspieler im Mittelkreis zu klären.

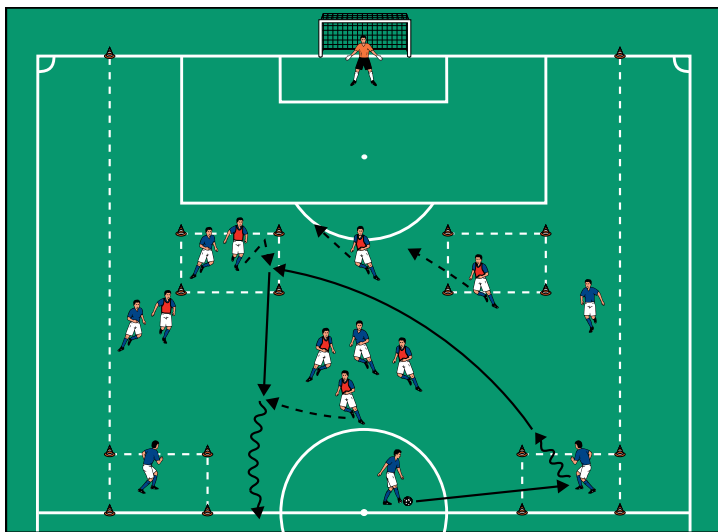
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Flankengeber dürfen zum 3 gegen 3 nachstarten.
- ▶ Die Flankengeber und die Startspieler rücken zum 4 gegen 3 nach.
- ▶ Weitere Verteidiger benennen, die ebenfalls aus dem Mittelfeld nachstarten.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Beim Flugball ins diagonal gegenüberliegende Feld folgt der Verteidiger dem gegnerischen Angreifer und geht mit diesem ins Kopfballduell. Gleichzeitig muss sich der jeweils freie Verteidiger nach hinten absetzen.
- ▶ Die Verteidiger lernen zu erkennen, dass sie sich sofort zurückfallen lassen müssen, wenn ein Flugball aus dem Mittelfeld unbedrängt gespielt werden kann. Anschließend starten sie vorwärts zum Ball, um diesen per Kopf klären zu können.
- ▶ Im Wechsel von beiden Seiten üben lassen.

THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



HAUPTTEIL 2:

ABWEHRVERHALTEN BEI HOHEN BÄLLEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Spielfeld auf Höhe der Rechtecke seitlich begrenzen
- ▶ Zusätzlich gegenüber vom Tor eine Dribbellinie markieren
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden
- ▶ Die Angreifer stellen 1 Anspieler im Mittelkreis und besetzen die beiden hinteren Felder
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler starten die Aktion durch einen Pass auf einen Mitspieler in einem der hinteren Felder.
- ▶ Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und spielt einen Flugball ins jeweils diagonal gegenüberliegende Feld.
- ▶ Anschließend freies Spiel im 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Dribbellinie.

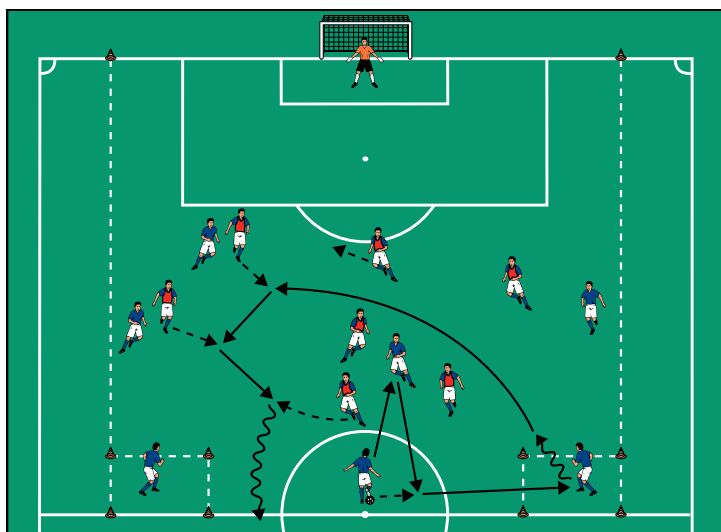
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wie oft gewinnen die Innenverteidiger bei 10 Angriffen das Kopfballduell?
- ▶ Die Flankengeber dürfen in den hinteren Feldern ebenfalls unter Druck gesetzt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald der Anspieler quer in eines der beiden Rechtecke spielt, lässt sich der jeweils freie Innenverteidiger hinter die beiden Rechtecke fallen und erwartet den Flugball.
- ▶ Gleichzeitig versucht der andere Innenverteidiger, nach vorne zum Ball zu starten und entschlossen zu klären.
- ▶ Auf die richtige Abstimmung zwischen den beiden Innenverteidigern achten.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Abwehrkette so positioniert, dass sie nicht mit einem Flugball überspielt werden kann.
- ▶ Die beiden Felder an der Mittellinie sind für die Verteidiger Tabuzonen, damit die Flugballspieler präzise flanken können.

THEMA: POSITIONSTRAINING VERTEIDIGER: ABWEHRKOPFBÄLLE GEGEN DIAGONALBÄLLE



SCHLUSSTEIL

ABWEHRVERHALTEN BEI HOHEN BÄLLEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die beiden Felder vor dem Strafraum entfernen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die gegenüberliegende Dribbellinie.
- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion mit einem freien Zuspiel aus dem Mittelkreis.
- ▶ Der Angriff darf jedoch erst abgeschlossen werden, nachdem ein Angreifer mindestens einmal aus einem der hinteren Felder hoch vor das Tor geflankt hat.
- ▶ Die Flankengeber dürfen in den Feldern nicht von Verteidigern angegriffen werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen zunächst mindestens 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie den Flugball vor das Tor spielen dürfen.
- ▶ Die Rechtecke entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Innenverteidiger den Flugball rechtzeitig erkennen und sich nach hinten absetzen.
- ▶ Als Verteidiger bei Flachpässen zunächst vorrücken und dann im richtigen Moment wieder zurückweichen!
- ▶ Auf das diagonale Absetzen des 'freien' Innenverteidigers achten.