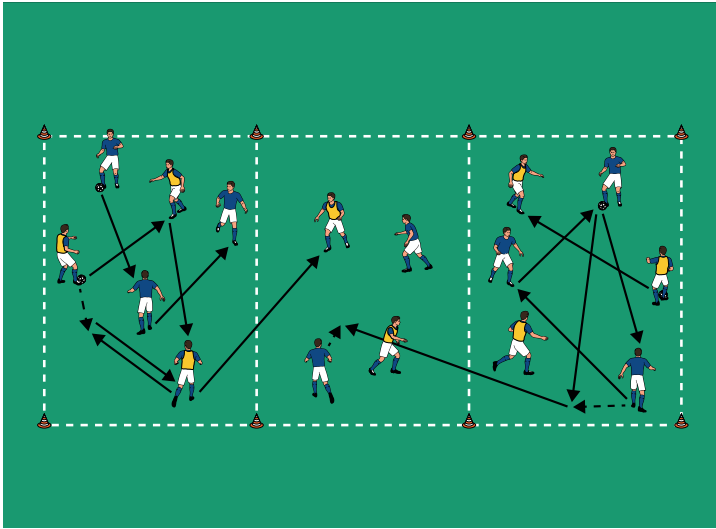


THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ In den äußeren Feldern für jede Gruppe jeweils 1 Ball bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen jeweils 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Anschließend müssen sie zu einem Mitspieler im mittleren Feld passen, der ihn ins andere Feld weiterleitet.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Spieler im mittleren Feld tauschen.

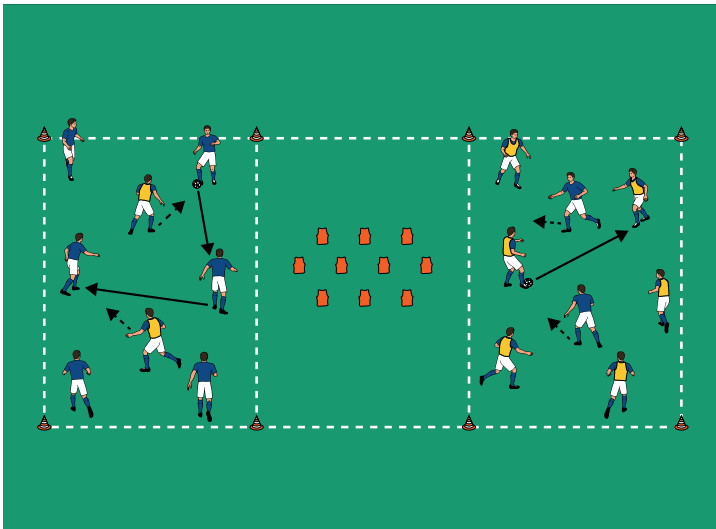
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Jedes Zuspiel ins mittlere Feld gibt einen Punkt.
- ▶ Welches Team hat nach 2 Minuten mehr Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der grundsätzliche Ablauf ist sehr einfach gehalten.
- ▶ Die Schwierigkeit wird dadurch erhöht, dass beide Gruppen mit jeweils 2 Bällen üben.
- ▶ Wenn die Pässe in die anderen Felder nicht einigermaßen synchron erfolgen, kann das dazu führen, dass 2 Bälle einer Gruppe im Feld sind.

THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



AUFWÄRMEN 2:

LEIBCHEN-JAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im mittleren Feld Leibchen bereitlegen.
- ▶ Pro Gruppe 2 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler jeweils 5 Pässe im 6 gegen 2 spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes kann anschließend das Feld verlassen und 1 Leibchen aus dem mittleren Feld holen, während die Aktion im Feld weiterläuft.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 2 Minuten mehr Leibchen?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Störspieler tauschen.

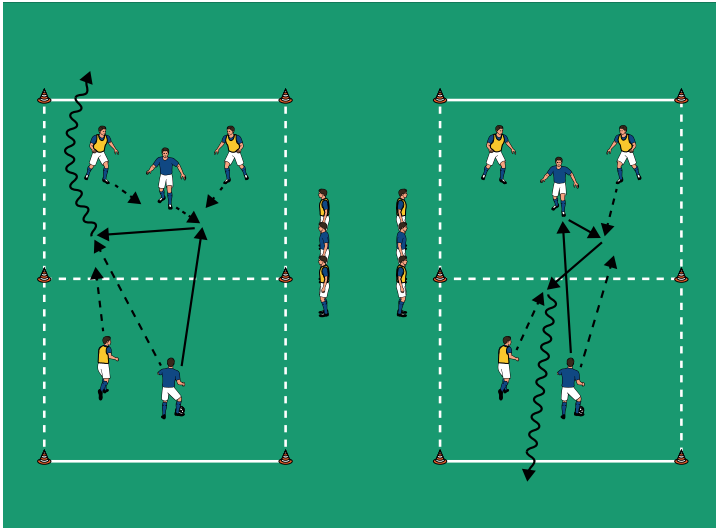
VARIATIONEN

- ▶ Es zählen nur direkte Pässe.
- ▶ Kein Spieler darf 2 Leibchen aus dem mittleren Feld holen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Während ein Spieler ins mittlere Feld startet, um ein Leibchen zu holen, läuft das Passspiel im 5 gegen 2 weiter.

THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



HAUPTTEIL 1:

3ER-ABSTIMMUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder ohne Tor nebeneinander errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion wird durch ein Zuspiel auf den Angreifer in der Angriffshälfte gestartet.
- ▶ Nach dem Zuspiel rücken alle Spieler in die Angriffshälfte nach und die beiden Angreifer versuchen, im 2 gegen 3 über die Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so dribbeln sie über die gegenüberliegende Linie.
- ▶ Nach maximal 20 Sekunden die Aktion beenden.
- ▶ Nach je 3 Durchgängen die Angreifer tauschen.

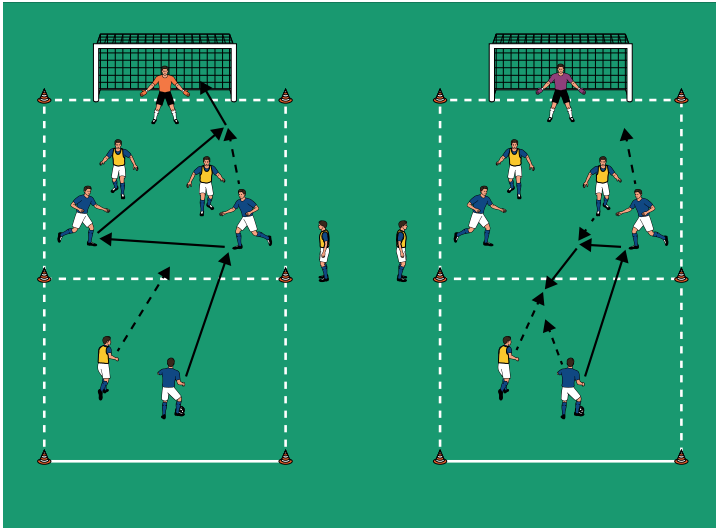
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel erfolgt als Einwurf von der Grundlinie.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welches Verteidiger-Team kann zuerst den Ball erobern und erfolgreich kontern?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Verteidiger im Angriffsfeld können den Angreifer doppeln und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ Der weitere Verteidiger rückt ebenfalls nach und versucht, einen Rückpass des Angreifers zu verhindern.

THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



HAUPTTEIL 2:

3ER-ABSTIMMUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ In jedem Feld 1 Tor aufstellen und mit Torwart besetzen.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion wird durch ein Zuspiel auf die beiden Angreifer in der Angriffshälfte gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, schnellstmöglich zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Der dritte Verteidiger darf zur Unterstützung in die Angriffshälfte nachrücken.
- ▶ Der dritte Angreifer muss jedoch im Aufbaufeld verbleiben.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.

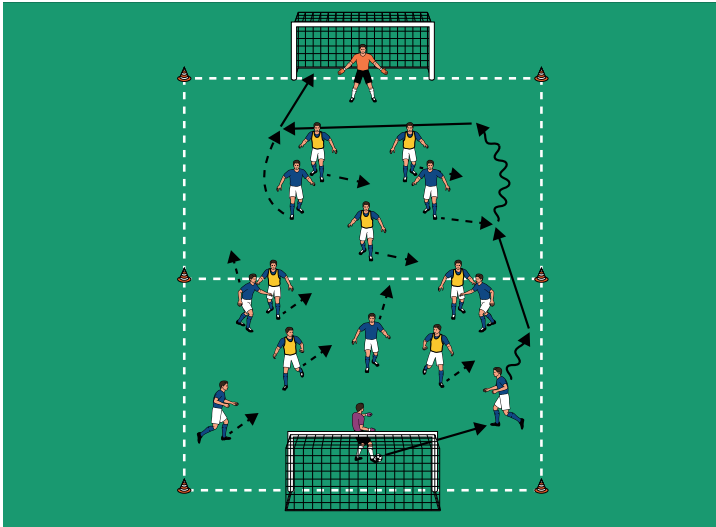
VARIATIONEN

- ▶ Der dritte Angreifer darf nach 5 Sekunden zum 3 gegen 3 ebenfalls ins Angriffsfeld nachrücken.
- ▶ Erzielte Tore der Angreifer zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nun hat der nachrückende Verteidiger die Aufgabe, eine Überzahl gegen den Ball herzustellen und zusammen mit seinen Mitspielern, eine Balleroberung anzustreben.
- ▶ Die Angreifer dürfen den Ball einmal ins Aufbaufeld zurück spielen.

THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



SCHLUSSTEIL:

RÜCKPASS-TABU

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Eine Angriffszone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ In der Angriffshälfte postieren sich 2 Angreifer und 3 Verteidiger.
- ▶ Die restlichen Spieler postieren sich alle in der Aufbauzone.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angriffsmannschaft eröffnet.
- ▶ Die Angreifer müssen sich in die Angriffszone kombinieren.
- ▶ Anschließend darf der Ball nicht mehr in die Aufbauzone zurückgepasst werden.
- ▶ Es dürfen jedoch alle Spieler in die Angriffszone nachrücken.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, so kontert sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Seiten und die Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Zuspiele in die Angriffszone wird die Grundsituation aus den Hauptteilen im Abschlussspiel noch einmal aufgegriffen.