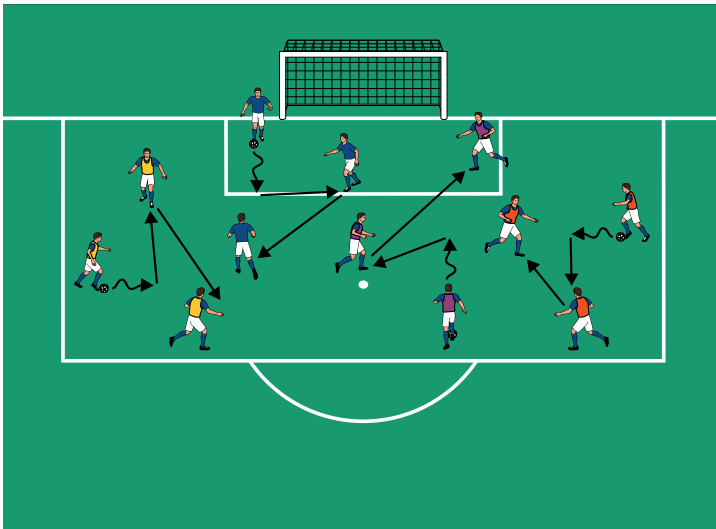


THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIELE IN 3ER-GRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ 3er-Gruppen bilden und einem Strafraum zuweisen.
- ▶ Je Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf in allen Gruppen:
 - Übung 1: Flache Zuspiele aus der Bewegung mit variantenreicher Ballkontrolle.
 - Übung 2: Jedes zweite Zuspiel direkt weiterleiten.
 - Übung 3: Jedes Zuspiel mit einer deutlichen Richtungsänderung an- und mitnehmen und kurz das Tempo steigern.
 - Übung 4: Halbhohe Zuspiele sicher kontrollieren.
 - Übung 5: Doppelpass-Spiel mit einem Partner, danach zu einem anderen Partner weiterleiten, der die nächste Doppelpass-Aktion startet usw.

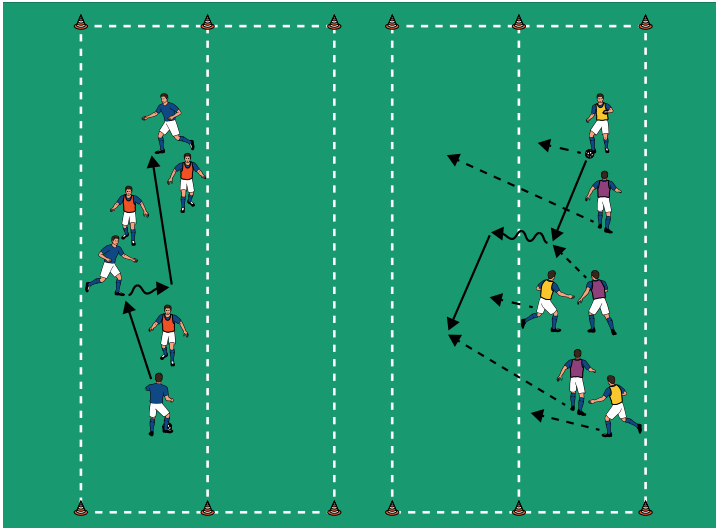
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele können auch als Flugbälle erfolgen.
- ▶ Dafür den Raum vergrößern.
- ▶ Zusatzaufgaben nach jedem Abspiel (z. B. kurze Antritte, zum Kopfball hochgehen, in die Hocke gehen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen stets den Raum beobachten und Zusammenstöße und Ballverluste vermeiden!
- ▶ Viele Ballkontakte verbessern die Ballsicherheit und -technik und gehören in jedes Aufwärmprogramm.
- ▶ Pass-Spiel über eine Mindestdistanz von 3 Metern fordern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.
- ▶ Zwischen den Übungen Stretching- und Kräftigungsübungen einbauen.

THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Die 3er-Gruppen beibehalten.
- ▶ Für je 2 Teams jeweils aneinandergrenzend zwei 8 x 30 Meter große Zonen errichten.

ABLAUF

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 3 gegen 3 in einer Zone.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen jeweils so oft wie möglich miteinander kombinieren, ohne dass ein Gegner an den Ball kommt.
- ▶ 5 erfolgreiche Zuspiele in Folge ergeben 1 Punkt.
- ▶ Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, muss sie sofort in die andere Zone kombinieren, denn nur dort zählen ihre weiteren Zuspiele.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

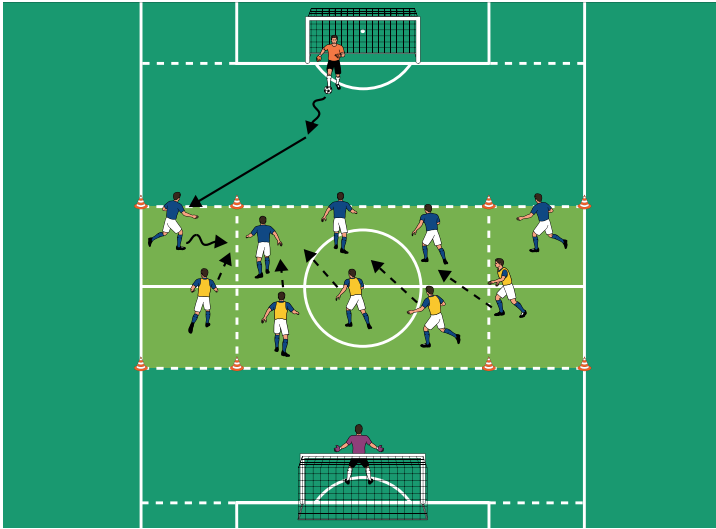
VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf, jetzt werfen sich die Spieler untereinander zu (mit Ball in der Hand sind höchstens 3 Schritte erlaubt).
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Ein Spieler der Verteidiger bleibt in der jeweils anderen Zone zurück, sodass die Angreifer in einer 3-gegen-2-Überzahl agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen im Raum und ballorientiert agieren, keine festen Gegenspieler!
- ▶ Kommt kein Spielfluss zustande, das Spielfeld vergrößern.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger zusammenarbeiten, in Ballnähe möglichst eine Überzahl herstellen und den Gegner geschlossen unter Druck setzen.

THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

VERSCHIEBEN IN DER MITTELZONE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Strafraumlinien aufstellen.
- ▶ Im Bereich der Mittellinie eine etwa 25 Meter "tiefe" Mittelzone markieren.
- ▶ Innerhalb dieser Mittelzone mit Hütchen 2 Seitenräume abgrenzen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 in der Mittelzone.
- ▶ Die Aktionen werden jeweils mit einem Torhüter-Zuspiel durch eine der beiden Seitenräume eingeleitet.
- ▶ Die jeweils andere Mannschaft muss zunächst hinter der Mittellinie warten.
- ▶ Sobald ein Angreifer das Zuspiel verarbeitet hat, dürfen die Verteidiger attackieren.
- ▶ Sie sollen versuchen, durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben zur Ballseite die gegnerische Mannschaft auf der Seite "festzumachen" und den Ball zu erobern.
- ▶ Ziel beider Teams ist es, die gegnerische Grundlinie der Mittelzone zu überdröbeln.
- ▶ Gelingt dies, darf der betreffende Spieler frei auf das Tor abschließen.

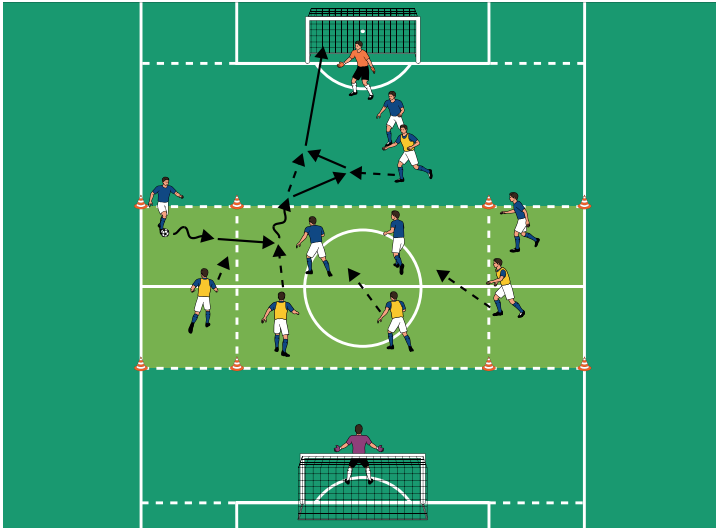
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer in der Mittelzone dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Torabschlüsse nach einem Liniendribbling erfolgen als Alleingang gegen den Torhüter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen geschlossen ballorientiert verschieben, um in Ballnähe Überzahl herstellen zu können.
- ▶ Die Laufwege möglichst nicht kreuzen.
- ▶ Gegenseitig coachen und helfen.
- ▶ Abwehrdreiecke bilden!
- ▶ Gelingt einem Angreifer der Durchbruch, entschlossen und mit Mut zum Risiko abschließen.

THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

VERSCHIEBEN IN DER MITTELZONE II

ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Hauptteil 1.
- ▶ Auf einer Seite vor dem Tor 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt ergeben sich vor den Toren für die beiden Teams unterschiedliche Abschlussituationen: Blau schießt nach einem Dribbling in die Endzone im 1 gegen den Torhüter auf das Tor ab. Gelb versucht, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

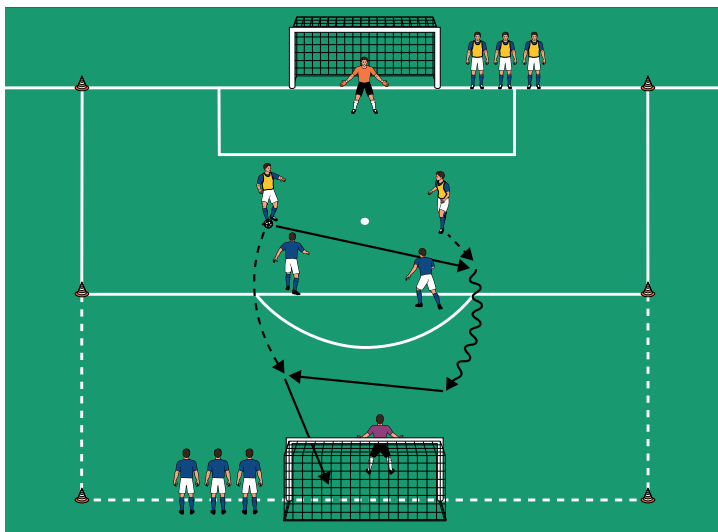
VARIATIONEN

- ▶ Es darf jeweils 1 weiterer Verteidiger zum 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2 vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Spieler aus der Mittelzone dürfen nach dem Dribbling frei vor das jeweilige Tor nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen geschlossen ballorientiert verschieben, um in Ballnähe Überzahl herstellen zu können.
- ▶ Die Laufwege möglichst nicht kreuzen!
- ▶ Gegenseitig coachen und helfen!
- ▶ Die Aktionen vor dem Tor sollen mit maximalem Tempo ablaufen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT WECHSELNDER MANNSCHAFTSGRÖSSE

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Teams treten jeweils in verschiedenen Spielkonstellationen gegeneinander an:
 - 4 Durchgänge pro Spieler im 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
 - 4 Durchgänge pro Spieler im 2 gegen 2.
 - 3 Durchgänge pro Spieler im 3 gegen 3.
 - 2 Durchgänge im 5 gegen 5 (Spieldauer: jeweils 5 Minuten).
- ▶ Alle Treffer werden addiert. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des erfolgreichen Teams bleiben jeweils in Ballbesitz und starten die nächste Aktion.
- ▶ Der Trainer ruft nacheinander immer neue Spieler dazu, so dass aus einem 1 gegen 1 über ein 2 gegen 2 usw. schließlich ein 5 gegen 5 wird.
- ▶ Der Trainer darf auch Über-/Unterzahlkonstellationen aufrufen (z. B. auf Kommando "Blau" rückt nur ein Spieler von Blau nach usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach taktischen Spielformen bilden motivierende Aktionen mit vielen Torabschlüssen einen sinnvollen Trainingsabschluss.
- ▶ Jede Möglichkeit zum Torschuss konsequent ausnutzen!