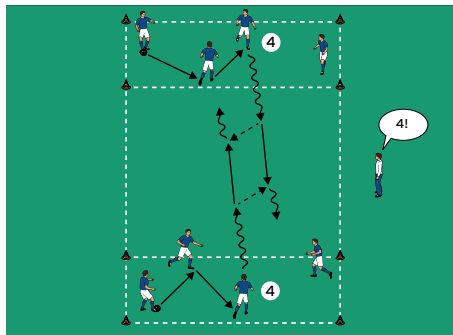
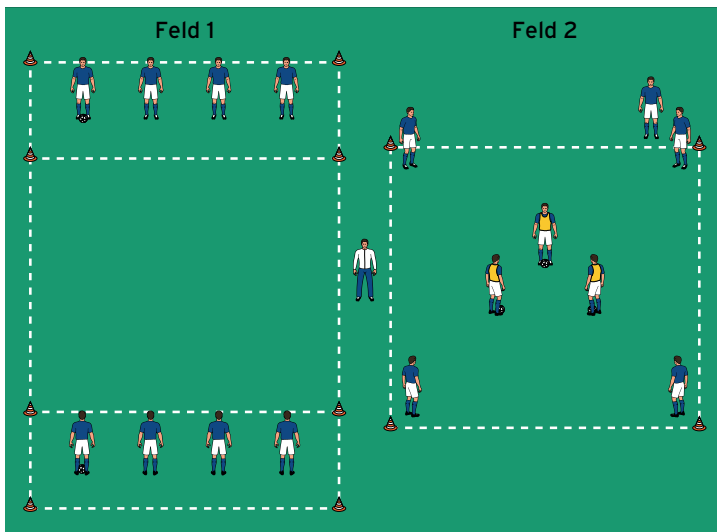
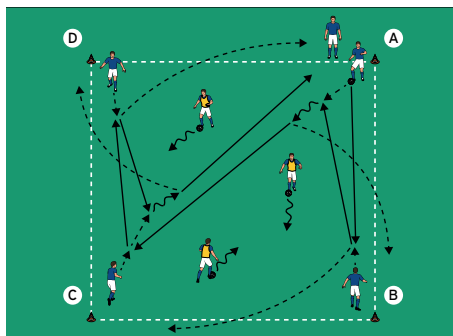


THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFEN



Feld 1



Feld 1

AUFWÄRMEN 1:

BALLTAUSCH

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit zwei 5 Meter tiefen Bewegungsräume markieren.
- ▶ Feld 2: Ein 15 x 15 Meter großes Hütchenquadrat errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen durchnummerieren.
- ▶ Die Spieler passen sich zu.
- ▶ Der Trainer ruft einen Spieler auf.
- ▶ Die jeweils Ballführenden passen zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe.
- ▶ Diese dribbeln ins mittlere Feld und tauschen dort die Bälle.
- ▶ Anschließend dribbeln sie mit ihrem neuen Ball ins eigene Feld zurück.

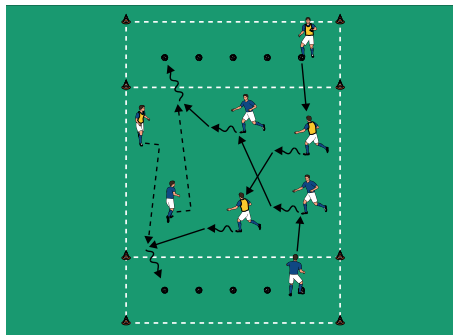
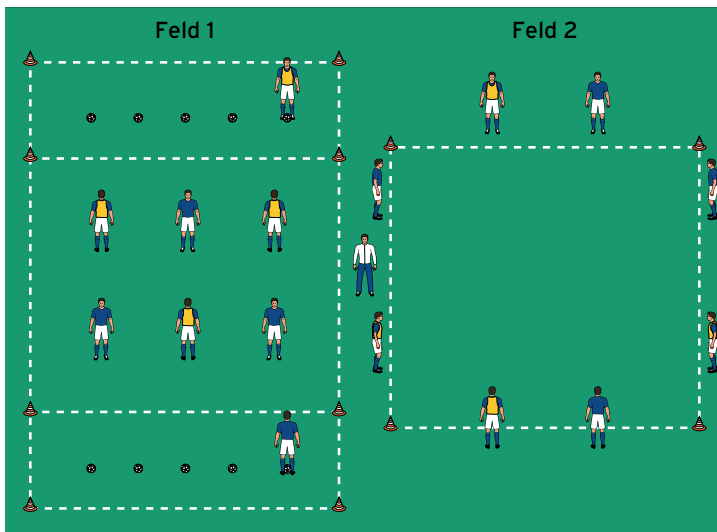
ABLAUF FELD 2

- ▶ 5 Spieler an den Eckhütchen postieren.
- ▶ 3 Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ A passt zu B, der zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A nach einem kurzen Dribbling zu C.
- ▶ Die Spieler C und D passen sich nach dem gleichen Muster zu.
- ▶ Nach jedem Pass rücken die Spieler eine Position weiter.

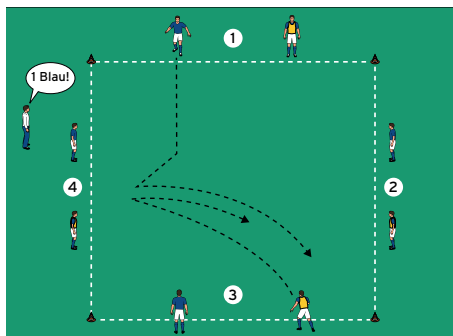
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spielern in Feld 1 zunächst keine Vorgaben zum Balltausch erteilen. Eigene Lösungswege zeugen von Kreativität!
- ▶ Nach einigen Durchgängen Kontaktbegrenzungen oder auch Finten vorgeben.
- ▶ Den Ball stets in Bewegung halten.

THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFEN



Feld 1



Feld 1

AUFWÄRMEN 2:

SAUBERES FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau in beiden Feldern beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und im mittleren Feld aufstellen.
- ▶ In den beiden äußeren Feldern jeweils 4 Bälle bereitlegen.
- ▶ Die Spieler haben die Aufgabe, möglichst viele Bälle aus dem eigenen ins Feld des Gegners zu bringen. Zuvor müssen sie sich im mittleren Feld mindestens dreimal zupassen.

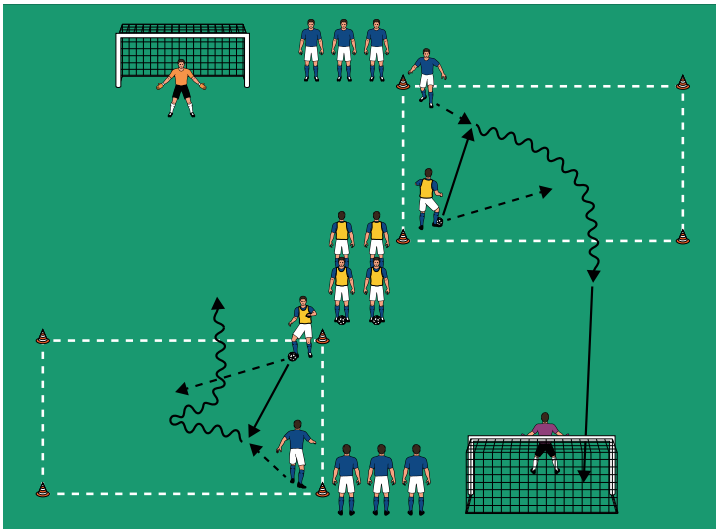
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 1 Spieler an jeder Außenlinie des Feldes postieren.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion. Zuerst benennt er die Spieler und dann das Team, das die Läuferaufgabe übernehmen soll.
- ▶ Der aufgerufene Läufer muss nun versuchen, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu laufen, ohne vom dort postierten Fänger abgeschlagen zu werden (= 1 Punkt).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 müssen die Spieler ständig neue Lösungen finden, um den Ball schnell in das gegnerische Feld zu passen. Einfallsreichtum und Kreativität werden gefördert.
- ▶ Der nächste Ball darf erst wieder aus dem eigenen Feld herausgespielt werden, wenn der andere Ball im gegnerischen Feld liegt.
- ▶ Die Auftaktpässe aus dem eigenen Feld stets von anderen Spielern spielen lassen. So müssen die Spieler immer neue Positionen einnehmen.

THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFFEN



HAUPTTEIL 1:

FRONTALES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ 2 Jugendtore mit Torhütern diagonal gegenüber aufstellen.
- ▶ Vor jedem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Angreifer (Blau) und Verteidiger (Gelb) benennen und gemäß Abbildung postieren.

ABLAUF

- ▶ Der erste Verteidiger passt zum Angreifer und rückt ins Feld.
- ▶ Der Angreifer versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger über die gegnerische Hütchenlinie zu dribbeln (= 1 Punkt) und zum Torabschluss zu kommen (Tor = 2 Punkte).
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern und über die andere Hütchenlinie zu dribbeln, so erhält er ebenfalls 2 Punkte.

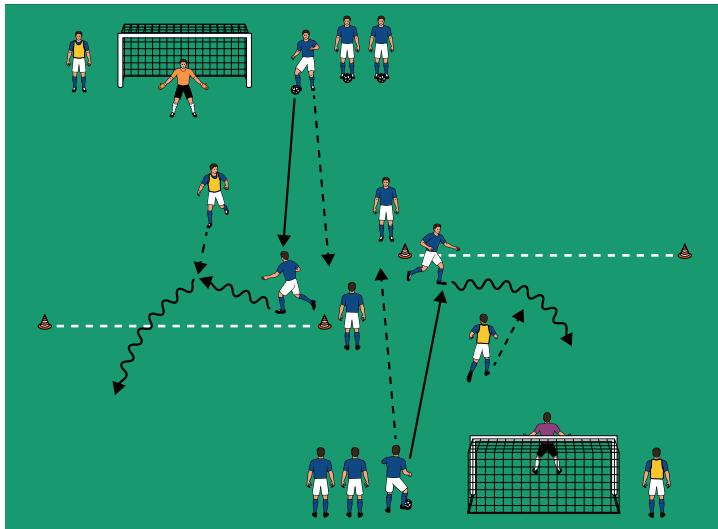
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf den Torhüter auch im 1 gegen 1 ausspielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball aus dem Feld zu spielen, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu sichern und zum nächsten Angreifer zu passen, so erhält er 2 Punkte. Die nächste Aktion startet unmittelbar.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer wechseln nach jeder Aktion ins jeweils andere Feld. Die Verteidiger bleiben in ihren Feldern.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die erzielten Punkte der Angreifer und Verteidiger vergleichen. Danach neue Verteidiger bestimmen.

THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFFEN



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 IN TORNÄHE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Felder vor den Toren durch Konterlinien ersetzen.
- ▶ Je 1 Verteidiger vor den Toren postieren.
- ▶ Die übrigen Spieler postieren sich als Angreifer mit Ball seitlich von den Toren sowie ohne Ball an den Konterlinien.

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer neben dem Tor passt zu seinem Mitspieler ins Feld, der von der Konterlinie entgegengestartet.
- ▶ 1 gegen 1 gegen den Verteidiger bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Hütchenlinie.

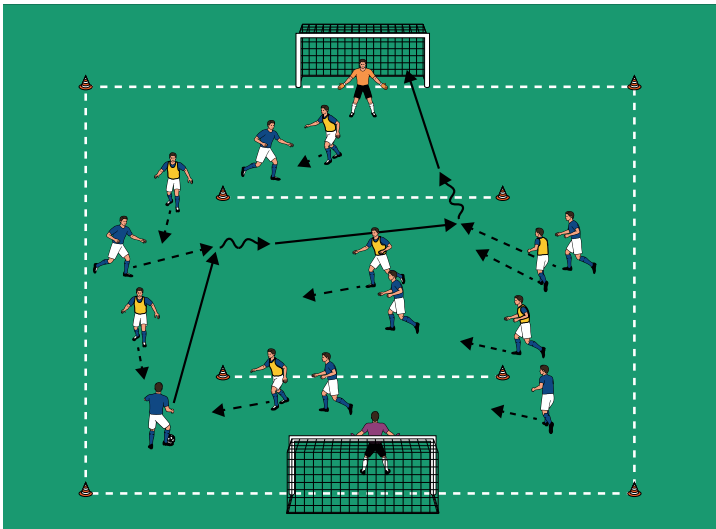
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, wechselt er mit dem Angreifer Position und Aufgabe.
- ▶ Der Angreifer behält das Angriffsrecht nur, wenn er mit einem Torschuss abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen in Tornähe zuallererst den Torabschluss des Angreifers verhindern. Hierzu müssen sie schnell an den Angreifer heranrücken, ohne sich dabei mit einer Körpertäuschung verladen zu lassen.
- ▶ Das Zusammenspiel zwischen Verteidiger und Torhüter rückt in den Mittelpunkt: Der Torhüter muss erkennen, welche Seite der Verteidiger zustellt und sich entsprechend postieren.
- ▶ Den Verteidigern ausreichend Übungswiederholungen geben, um die Abläufe zu studieren.

THEMA: IM DEFENSIVEN 1 GEGEN 1 AUFTRUMPFFEN



SCHLUSSTEIL:

LINIENVERTEIDIGUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren mit Torhütern errichten.
- ▶ 10 Meter vor jedem Tor 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften treten im freien Spiel gegeneinander an.
- ▶ Für jedes Dribbling über die gegnerische Hütchenlinie erhält die jeweilige Mannschaft 1, für jeden erzielten Treffer zusätzlich 2 Punkte.

VARIATIONEN

- ▶ Für ein Tor werden nur dann 2 Punkte vergeben, wenn die Angreifer zuvor über die Hütchenlinie gedribbelt sind. Andernfalls zählen die Tore nur einfach.
- ▶ Je 2 Hütchenlinien an den Seiten des Spielfeldes errichten, um das Defensivverhalten gegen einen Dribbler am Flügel zu trainieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Hütchenlinien je nach Leistungsstärke und Mannschaftsgröße variieren.
- ▶ Die Linien sollen die Verteidiger dazu motivieren, speziell frontal vor dem Tor die Zweikämpfe konzentriert und entschlossen anzunehmen. Sie sollen das 'freie Spiel' jedoch möglichst wenig einschränken.