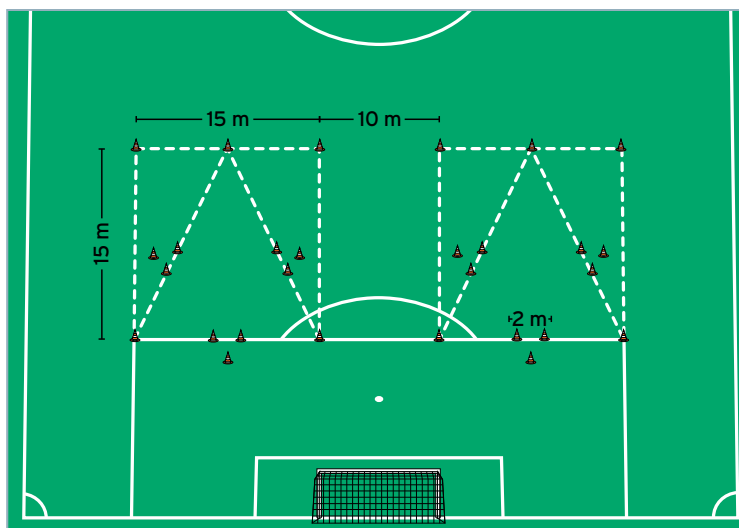


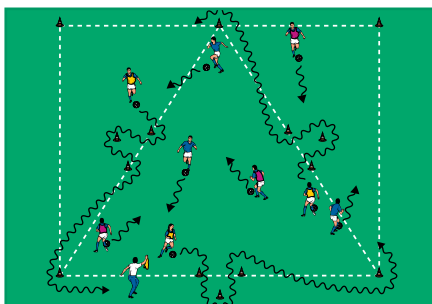
AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln im Quadrat

von André Schubert (04.11.2014)



Übung



Organisation

- Auf der Strafraumlinie zwei 15 x 15 Meter große Quadrate im Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- In den beiden Quadraten 1 Dreieck errichten und auf den Seitenlinien je einen Slalomparcours markieren
- 2 Gruppen zu je 9 Spielern einteilen und auf die Felder verteilen
- Jeweils 3 Teams zu je 3 Spielern bilden und mit verschiedenfarbigen Leibchen markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Quadrat.
- Der Trainer hält ein Leibchen hoch.
- Das entsprechendfarbige Team muss schnellstmöglich das Dreieck mit den Slalomparcours umdribbeln.
- Anschließend dribbeln sie weiter frei im Quadrat, und der Trainer startet den nächsten Durchgang.

Variation

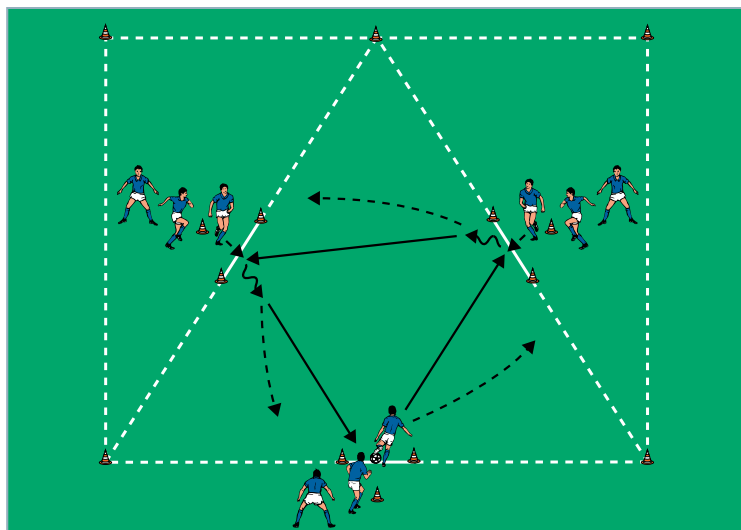
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln das Dreieck in ihrem Feld und wechseln anschließend ins andere Quadrat.

Tipps und Korrekturen

- Das Hochhalten der Leibchen als optisches Signal des Trainers ist sehr spielnah: Auch hier müssen die Spieler eine Situation erkennen und sich daraufhin in der Gruppe aufeinander abgestimmt verhalten.
- Als Trainer dabei häufig die Position wechseln, so dass die Spieler immer wieder neu den Blick vom Ball lösen müssen.

AUFWÄRMEN 2: Passen im Dreieck

von André Schubert (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die vorderen Hütchen der Slalomparcours als Hütchentore markieren
- Je 3 Spieler stellen sich hinter den Hütchentoren auf
- Je 1 Startspieler hat 1 Ball

Ablauf

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die vorderen Hütchen der Slalomparcours als Hütchentore markieren
- Je 3 Spieler stellen sich hinter den Hütchentoren auf
- Je 1 Startspieler hat 1 Ball

Variationen

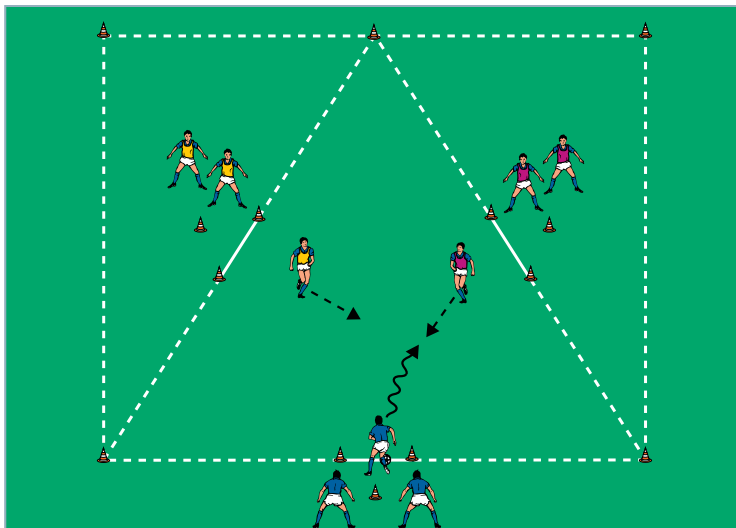
- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die vorderen Hütchen der Slalomparcours als Hütchentore markieren
- Je 3 Spieler stellen sich hinter den Hütchentoren auf
- Je 1 Startspieler hat 1 Ball

Tipps und Korrekturen

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die vorderen Hütchen der Slalomparcours als Hütchentore markieren
- Je 3 Spieler stellen sich hinter den Hütchentoren auf
- Je 1 Startspieler hat 1 Ball

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 gegen 1

von André Schubert (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchen hinter den Hütchentoren entfernen
- Die Spieler an den Linien der Dreiecke postieren
- Die Spieler auf der Strafraumlinie haben die Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler von der Strafraumlinie dribbelt ins Dreieck.
- Gleichzeitig starten die jeweils ersten Spieler von den beiden Hütchentoren ins Feld.
- Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 2 durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf das Hütchentor des Angreifers.

Variationen

- 1 Spieler ohne Ball im Feld postieren: Der erste Spieler an der Strafraumlinie passt zu seinem Mitspieler ins Feld, der anschließend versucht, im 1 gegen 2 durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln.

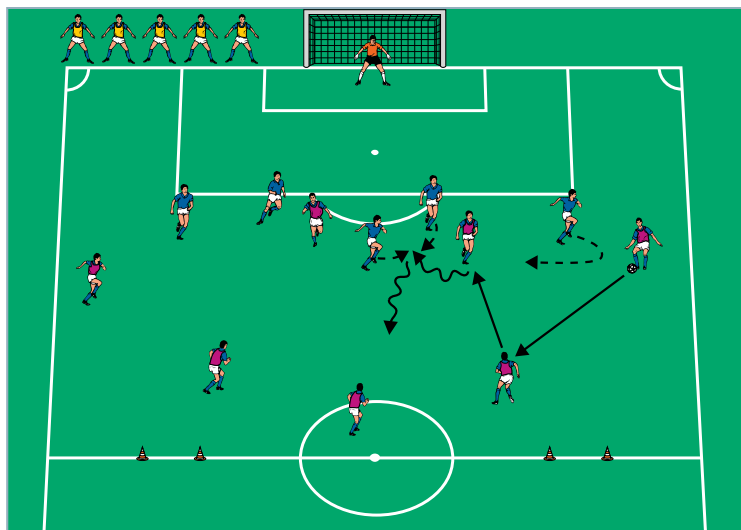
Tipps und Korrekturen

- Der Verteidiger, auf dessen Tor der Angreifer zudribbelt, greift zuerst an. Sein Partner sichert diagonal versetzt nach hinten ab, so dass der Angreifer nicht zwischen den beiden Verteidigern hindurchlaufen kann.
- Als Verteidiger den Angreifer nie frontal angreifen, damit sie den seitlichen Durchbruch des Angreifers an der Seitenlinie entlang verhindern können.
- Den Verteidiger möglichst gezielt zum Partner lenken, um in Überzahl in Ballbesitz zu gelangen.

HAUPTTEIL 2:

Abwehrverhalten im 5 gegen 7

von André Schubert (04.11.2014)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte ein Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Hütchentore markieren
- 2-mal 5 Verteidiger und 7 Angreifer benennen
- 5 Verteidiger im 4-1-System aufstellen, die übrigen Verteidiger pausieren außerhalb des Feldes

Ablauf

- 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- Die Verteidiger versuchen, durch geschicktes Verschieben und Doppeln in Ballbesitz zu kommen und auf die beiden Hütchentore zu kontern.
- Die Angreifer starten jeden Angriff von der Mittellinie.
- Nach jeweils 6 Angriffen die Verteidiger wechseln.

Variationen

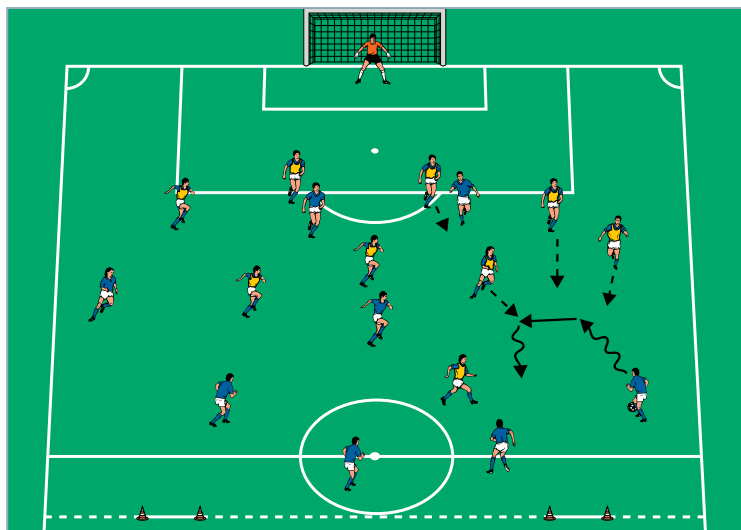
- Die Angreifer spielen sich zunächst in vorgegebener Reihenfolge zu, ohne auf das Tor anzugreifen. Die Verteidiger verschieben kompakt zum Ball.
- In beliebiger Reihenfolge zupassen.
- Nur auf Strafraumbreite agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungs- und Spielübungen dieser Grundorganisation je nach Leistungsstand der Spieler vom Leichten zum Schweren aufbauen (siehe Variationen).
- Gegebenenfalls das Feld zunächst verkleinern und auf Strafraumbreite spielen lassen.
- Die Einstiegsübungen (siehe Variationen) erfordern eine hohe Laufbereitschaft der Verteidiger.
- Darauf achten, dass die Verteidiger stets ihre Positionen halten und nicht kreuzen.
- Die Verteidiger lernen so das seitliche Verschieben und die Orientierung auf dem Spielfeld.
- Wenn die Verteidiger das korrekte Laufverhalten beherrschen, ins freie Spiel übergehen!

SCHLUSSTEIL: Abwehr in Überzahl

von André Schubert (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Feld leicht vergrößern: Die Kontortore auf Höhe des Mittelkreises in der anderen Spielfeldhälfte platzieren
- 2 Teams zu 9 bzw. 8 Spielern bilden
- Die Überzahlmannschaft im 4-4-1-System aufstellen

Ablauf

- Das Unterzahl-Team greift auf das Tor mit Torhüter an, die Überzahl-Mannschaft kontert auf die Hütchentore.
- Die Angreifer starten jede Aktion an der Mittellinie des Spielfeldes.

Variationen

- Die Überzahl-Mannschaft spielt im Mittelfeld in Rauten-Formation.
- Einen Wettbewerb durchführen: 'Abwehr' gegen 'Angriff'! Wie oft gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen (nicht nur ins Aus klären)? Jeder Treffer der Angreifer zählt doppelt!
- Zum Schluss im 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger versuchen, den Ballbesitzer vor allem im torungefährlichen Raum an den Seitenlinien durch den jeweiligen Außenverteidiger und einen der beiden defensiven Mittelfeldspieler zu attackieren und den Ball ohne Foul zu erobern.
- Darauf achten, dass die Verteidiger stets entschlossen und ohne Zögern in die Zweikämpfe gehen.