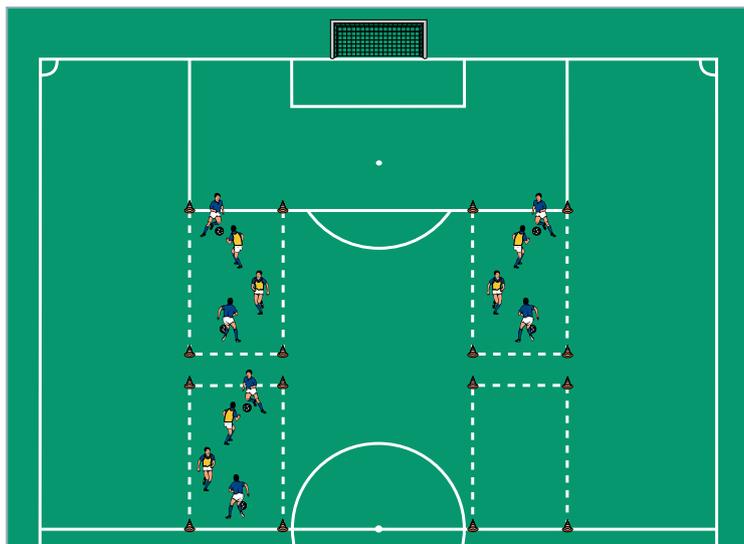


AUFWÄRMEN 1: 1-gegen-1-Abwehrverhalten I

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Vier 16 x 8 Meter große Felder gemäß Abbildung aufbauen
- Die Spieler paarweise einteilen
- Je 2 Paare pro Feld (1 Feld bleibt frei)

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln auf Ballhalten gegen die Verteidiger.
- Welcher Verteidiger gewinnt zuerst den Ball?
- Nach jeweils 5 Versuchen die Aufgaben wechseln.

Variationen

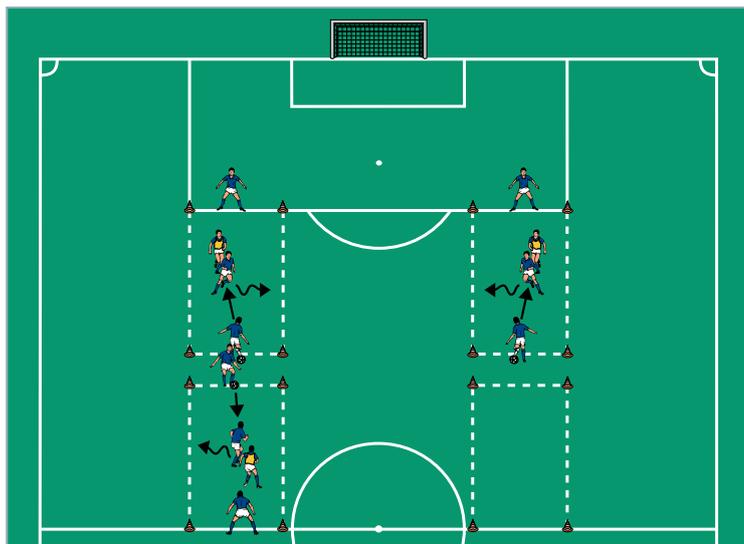
- Die Angreifer versuchen, die jeweils gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Verteidiger gewinnt jeweils innerhalb von 15 Sekunden die meisten Bälle?

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger versuchen, den gegnerischen Ballbesitzer nicht in eine frontale Stellung aufdrehen zu lassen.
- Die Angreifer möglichst in die Ecken des Feldes drängen.
- Darauf achten, dass die Verteidiger stets eine Armlänge Abstand zum Dribbler halten, so dass diese sich nicht um die Verteidiger herum drehen können.
- Den Angreifer kontrolliert beobachten und im richtigen Moment aggressiv 'zupacken' (z. B. Ball springt zu weit vom Fuß, ungefährliche Position zum Tor usw.).
- Nicht zu hektisch agieren!

AUFWÄRMEN 2: 1-gegen-1-Abwehrverhalten II

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Pro Feld 2 Anspieler bestimmen und auf den Grundlinien postieren
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Anspieler passen zu den Angreifern ins Feld, die versuchen im 1 gegen 1 zum jeweils gegenüberliegenden Anspieler zu passen (= 1 Punkt).
- Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern und den gegnerischen Ballbesitzer über die jeweils andere Grundlinie zurückzudrängen (= 1 Punkt).
- Nach jeweils 5 Versuchen die Aufgaben wechseln.

Variationen

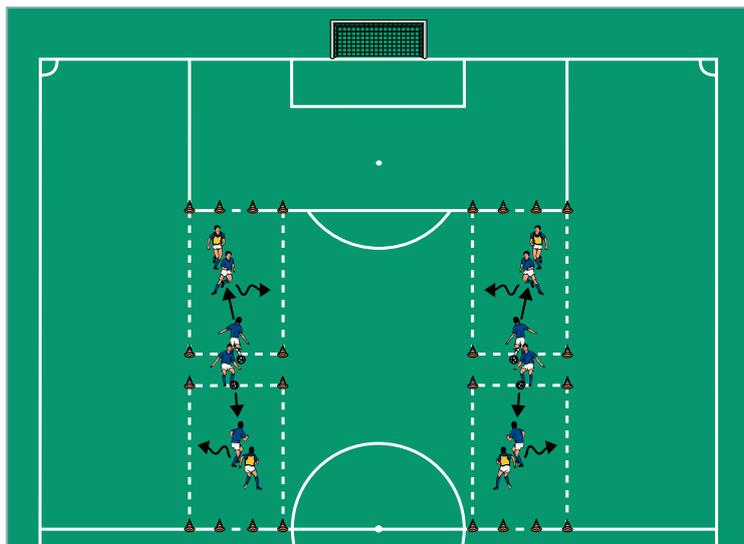
- Die Angreifer dürfen die ersten Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger als Verteidiger so anlaufen, dass diese den Körper zwischen Ball und Gegner bringen müssen, um nicht schon bei der Ballannahme attackiert zu werden.
- Anschließend die Ballbesitzer aktiv in die Ecken 'steuern'.
- Darauf achten, dass die Verteidiger die Ballbesitzer zwar ständig unter Druck setzen, diese aber nie foulen!

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Abwehrverhalten III

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf einer Grundlinie der Felder je 2 Hütchentore errichten
- Pro Feld 1 Anspieler bestimmen und gegenüber von den Hütchentoren aufstellen
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versucht der Passempfänger, in eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu passen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so dribbelt er über die gegenüberliegende Grundlinie.
- Nach jeweils 5 Versuchen die Aufgaben wechseln.

Variationen

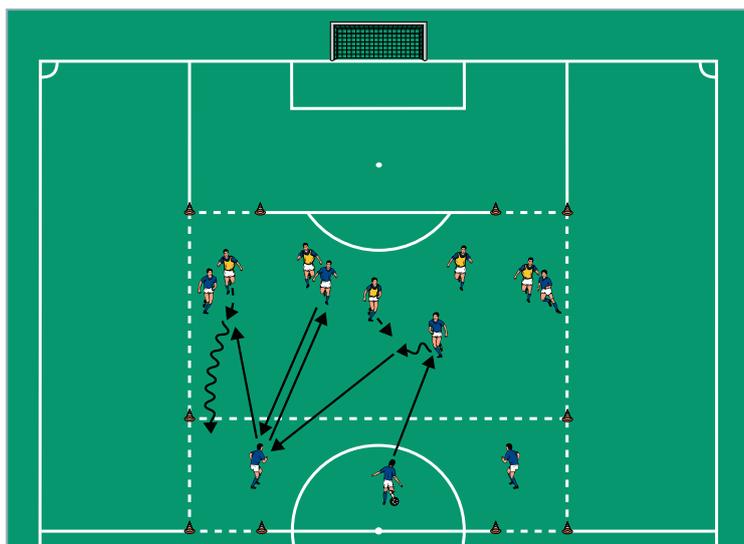
- Nur je 1 Hütchentor auf den Grundlinien markieren.
- Die Angreifer dribbeln von der gegenüberliegenden Grundlinie ins Feld. Die Verteidiger müssen versuchen, die Ballbesitzer ab- und in eine Stellung mit dem Rücken zur Spielrichtung zu drängen.

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger versuchen, den Ball nicht nur ins Aus zu schießen, sondern selbst in Ballbesitz zu gelangen.
- Im Rücken des Angreifers aktiv vor- und zurückweichen, um einen Aufdrehversuch des Ballbesitzers zu provozieren. Ist der Ball frei, sofort 'zupacken' und den Ball erobern!

HAUPTTEIL 2: Abwehrverhalten im 5 gegen 4 plus 3

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld markieren
- An der Mittellinie eine 10 Meter tiefe Anspielzone markieren
- Auf der Strafraumlinie 2 breite Hütchentore errichten
- 5 Verteidiger, 4 Angreifer und 3 Anspieler bestimmen

Ablauf

- 5 gegen 4 plus 3 auf die gegenüberliegenden Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen.
- Die Angreifer dürfen die Anspieler jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie in die Anspielzone (= 1 Punkt).

Variationen

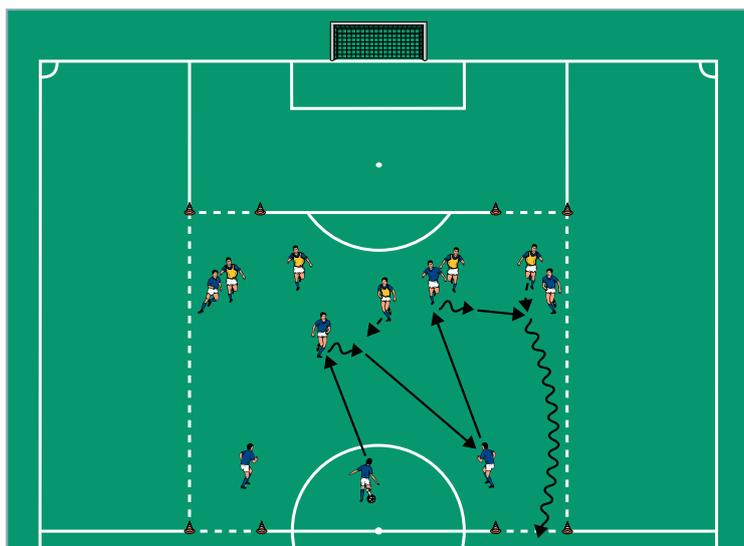
- Das Spielfeld zu Beginn eventuell um einige Meter enger machen.
- Vorgabe: Jeder Angreifer muss den Ball dreimal berühren, bevor er passen darf.
- Wettbewerb: Wie oft schaffen die Angreifer, die Linien zu überdribbeln.
- Wettbewerb: Wie oft gelangen die Abwehrspieler in Ballbesitz bei zehn Angriffen?

Tipps und Korrekturen

- Nur Flachpässe erlauben!
- Die Verteidiger dürfen die Anspielzone nicht betreten.
- Die Verteidiger sollen versuchen, die Passempfänger zu doppeln und sie immer wieder zu Rückpässen zu zwingen.
- Darauf achten, die Ballbesitzer möglichst nie in Spielrichtung aufdrehen zu lassen.
- Die Anspieler bzw. die Positionen der Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Abwehrverhalten im 6 gegen 6

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Anspielzone entfernen
- Auf der Mittellinie 2 weitere breite Hütchentore markieren
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Dribbeltore.
- Die Ballbesitzer dürfen erst nach mindestens 3 Kontakten zum jeweils nächsten Mitspieler weiterpassen.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Ohne Ballkontaktvorgabe spielen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nur Flachpässe zulassen!
- Die Angreifer als Verteidiger möglichst schnell anlaufen. Dabei jedoch nicht zu hektisch agieren und auf einen ausreichenden Abstand zum Ballbesitzer achten.
- Möglichst eine Überzahl-Situation am Ball herstellen und den Ball aktiv erobern.