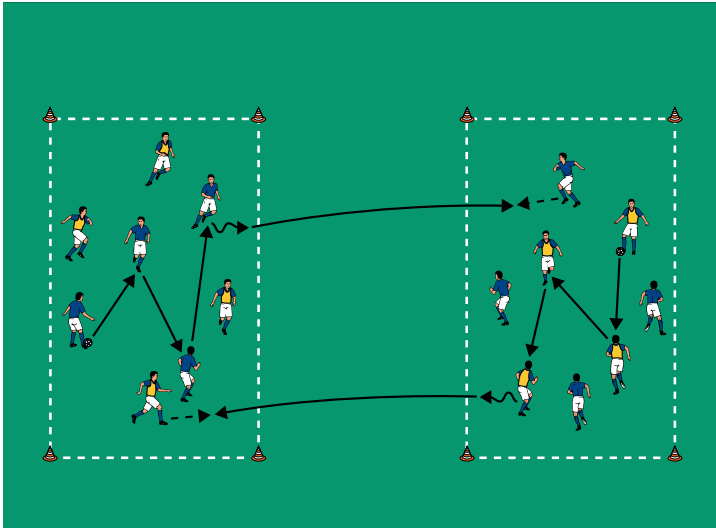


THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

4ER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- ▶ Die Spieler beider Gruppen gleichmäßig auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in der Gruppe zu.
- ▶ Nachdem alle Spieler in Ballbesitz waren, spielt der letzte Spieler einen Flugball zu einem Mitspieler im jeweils anderen Feld.
- ▶ Hier passen sich die Spieler beider Gruppen ebenfalls in den eigenen Reihen zu usw.

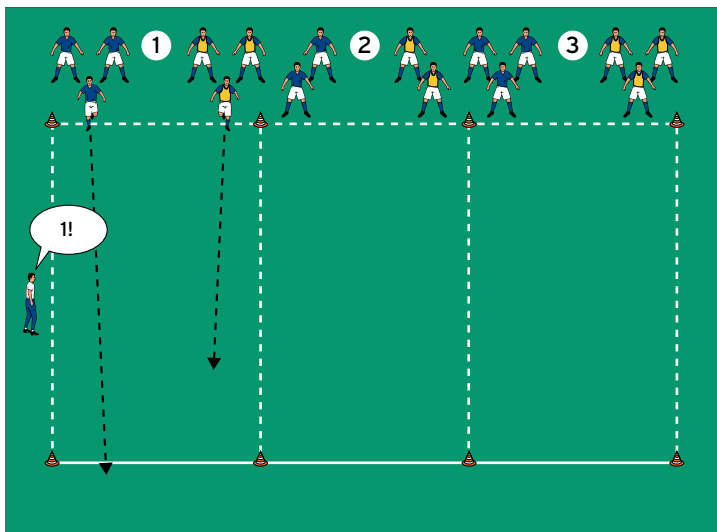
VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten zuspiesen (passen, annehmen).
- ▶ Für jeden Flugball wird 1 Punkt vergeben. Welche Gruppe spielt innerhalb von 2 Minuten die meisten Flugbälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass auch die Spieler ohne Ball dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Das Tempo der Aktionen allmählich steigern.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Sprintpaare bilden (je 1 Spieler pro Gruppe)
- ▶ Die Paare durchnummerieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler sprinten sofort über die gegenüberliegende Linie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.

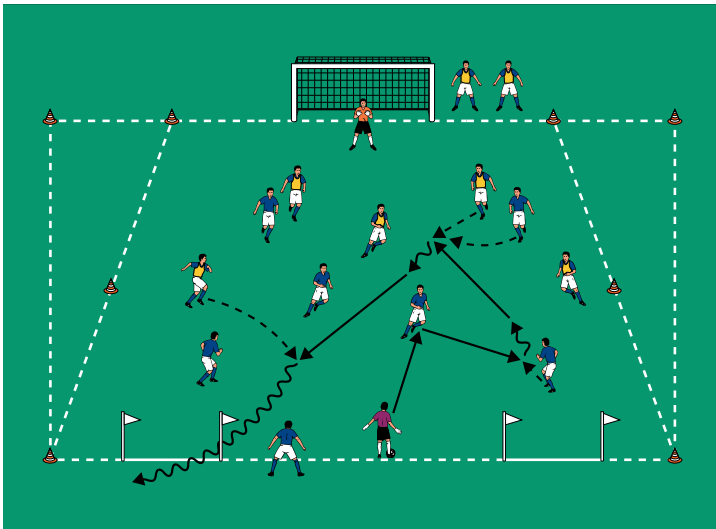
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler stellen sich mit dem Rücken zur Spielrichtung auf.
- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab: Die aufgerufenen Spieler dribbeln über die gegenüberliegende Linie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Aufbau der ersten Aufwärmform kann übernommen werden, so dass keine Zeit verloren geht.
- ▶ Nach einem Sprint verbleiben die Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen die Paare ändern, so dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

KOMPAKTES VERTEIDIGEN I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 2 Stangentoren errichten
- ▶ Mit Hütchen das Spielfeld so beschränken, dass es zum Tor hin enger wird
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Blau greift im 6 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter von Blau an der gegenüberliegenden Grundlinie eröffnet.
- ▶ Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so versuchen sie, durch eines der beiden Stangentore zu dribbeln.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

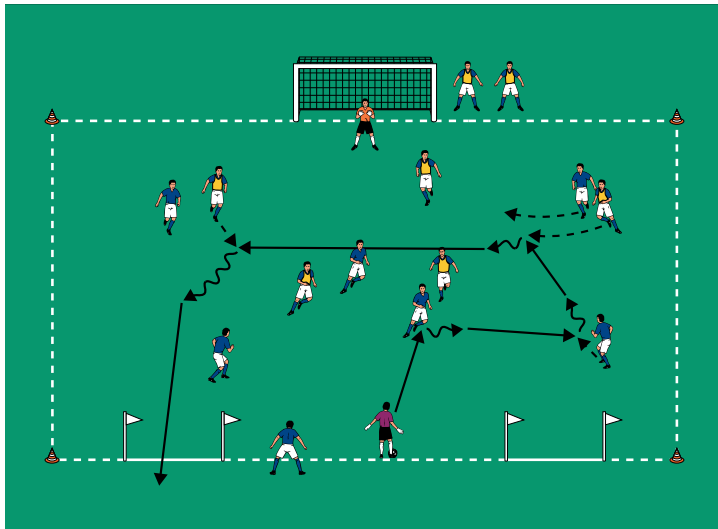
VARIATIONEN

- ▶ Die Kontermannschaft darf auch durch die Stangentore passen.
- ▶ Das Überzahl-Team muss die Angriffe jeweils in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler von Gelb sollen sich möglichst weit zurückziehen.
- ▶ Dabei sollten sie niemals passiv werden, sondern den gegnerischen Ballbesitzer immer wieder anlaufen und unter Druck setzen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn zielstrebig kontern.
- ▶ Die wartenden Spieler beider Teams pausieren außerhalb.
- ▶ Die pausierenden Spieler regelmäßig wechseln.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 2:

KOMPAKTES VERTEIDIGEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Feldverengung entfernen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt können die Angreifer bis zum Tor die vollständige Breite des Feldes nutzen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Stangentore.

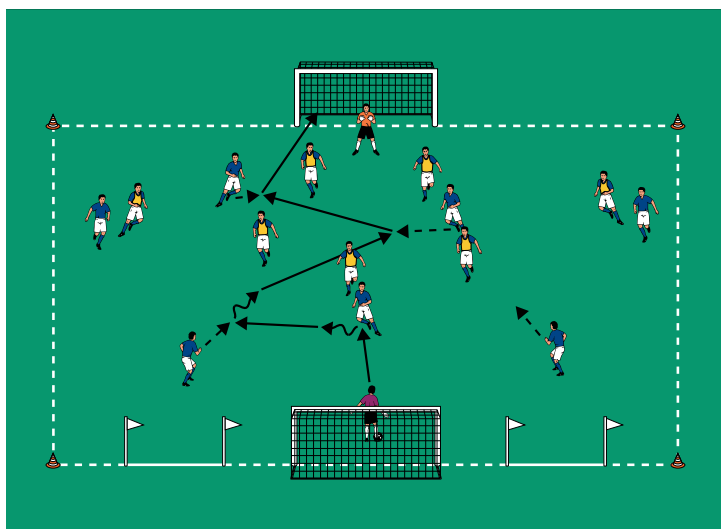
VARIATIONEN

- ▶ Die Breite der Stangentore variieren.
- ▶ Im 6 gegen 6 oder im 7 gegen 7 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ablauf der Spielform ist der gleiche wie in Hauptteil 1.
- ▶ Die Tatsache, dass die Angreifer jedoch bis zum Tor die vollständige Breite des Feldes nutzen können, erschwert die Aufgabe für die Verteidiger.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger trotz des breiteren Feldes kompakt agieren und sich nicht auseinander ziehen lassen.
- ▶ Mit dem Ballgewinn wird den Verteidigern das Umschalten erleichtert, da sie jetzt auch durch die Stangentore passen dürfen.

THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



SCHLUSSTEIL:

KONTER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Zwischen den Stangentoren 1 weiteres Tor aufstellen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern und die beiden Stangentore.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sowohl auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter als auch auf die beiden Stangentore.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- ▶ Anschließend die Seiten und die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Treffer der Angriffs-Mannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Stangentore entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch im Abschlusspiel werden die Schwerpunkte der Trainingseinheit, das kompakte Verteidigen und das blitzschnelle Umschalten nach Ballgewinn, aufgegriffen.
- ▶ Die Kontermannschaft sollte sich möglichst zurückziehen und auf Fehler des Gegners spekulieren.
- ▶ In der Endzone unmittelbar vor dem Tor dürfen sie jedoch nicht zu passiv agieren, da sie ansonsten keinen Zugriff auf den Ball bekommen und die Angreifer gefährlich abschließen können.